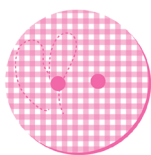




儿童心理问题 实战攻略

性格决定命运，让孩子的成功之路从“心”开始

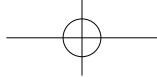
田艾米 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

儿童心理问题实战攻略 / 田艾米编著. —北京：电子工业出版社，2015.6
ISBN 978-7-121-26016-2

I. ①儿… II. ①田… III. ①儿童心理学②儿童教育—家庭教育 IV. ①B844.1②G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第097212号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：17.5 字数：255千字

版 次：2015 年 6 月第 1 版

印 次：2015 年 6 月第 1 次印刷

定 价：45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



前言

近年来报道显示，遭遇厌学、抑郁、暴躁、自卑这些“情绪小魔鬼”折磨的孩子越来越多，甚至还有因此导致犯罪的情况，心理素质差、人际关系冷漠、不与父母沟通、存在交往障碍等问题的孩子也屡见不鲜……你是否也曾为此感到忧心忡忡呢？

在育儿的过程中，很多家长也不时问出看似很“弱”的问题：

“这孩子到底在想什么呀？”

“这孩子怎么这么不懂事儿？”

“我有什么好办法来更好地了解他？”

“我怎么好像不认识ta一样？”

每一位抚养过孩子的父母应该都在心里问过这些问题，就连最应该了解孩子的父母，有时候也不知道自己的孩子到底怎么了。

每一个孩子的内心都是一个充满了奥秘的世界。有时候父母会觉得，孩子乱发脾气、莫名其妙；有时候会觉得孩子单纯天真，担心他无法应付未来的世界；有时候又会觉得，孩子懂得的，似乎比我们想象的还要多得多。因此，也有“孩子跟大人属于两个心理星球”的说法。

如何了解孩子莫名举止背后的真实？

如何走进孩子的内心？

如何帮孩子度过成长的荆棘？



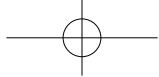
其实，每一个父母都应该懂点儿童心理学，而对于渴望解读孩子内心的一般读者来说，最需要的，不是高深的理论，专业性的论述，而是如本书一般通俗易懂的分析，实用的方法。

就让本书，来告诉你所有这些问题的答案！

本书抽取了家庭教育中，家长的问题最为频繁出现的近百个主题，全方位的对孩子成长历程中各种让父母伤脑筋的问题心理和行为进行了探讨，涉及了孩子内心世界方方面面的培养，读者可以依照编排顺序阅读，也可以从自己最关心的问题开始探索。

在本书中，深奥的理论摇身一变，成了众多活泼易懂的小问题，深入浅出，条理分明。让读者学会读懂孩子的情绪反应，为父母指出走进孩子内心世界的秘径。本书中还特设了一个“别章”——“育儿心理九宫格魔法盒”环节，让家长轻松了解一些儿童教育心理理论。

孩子的内心世界丰富多彩，教养的方法也多种多样，本书也充分考虑到了孩子的不同心理个性，书中所提供的，并不是所谓的标准答案，更多的是提供一个科学的理念，希望读者在阅读本书的过程中得到启迪，找到最适合自己的教养方法。在很多情况下，父母可以直接选用书中的解决方式哦！

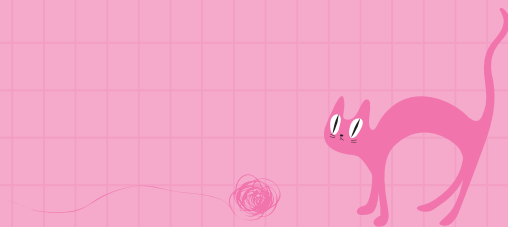


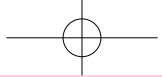
同时，在本书中，点点滴滴都体现着父母与孩子的互动，在走进孩子心灵、读懂孩子内心的过程中，父母也可以对自身进行反思和调整，让父母与孩子相互理解、和谐融洽地共同提高。走进孩子的内心世界，把握孩子情绪的脉络，可以帮助孩子认识个人情绪，学会表达自己情绪，做自己情绪的“小管家”，这样父母就不至于总是对着“乱发脾气”的孩子束手无策了。

更重要的一点是，性格决定命运。在孩子性格渐渐形成雏形的童年时代，负责任的父母应该学会帮助孩子从小学会认识自己的情感，形成良好的性格，使得孩子可以从小做一个“快乐宝贝”，长大后成为一个性格积极、身心健康的社会人，拥有幸福、成功的人生。

生活是最好的训练营，父母就是孩子最好的心理医生。快来跟随本书的指引，走上通往孩子内心世界的秘径吧！

最后我要感谢以下朋友为本书提供了丰富的案例并参与了部分小节的编写工作，他们是：叶硕、谭静、叶仲英、范春贤、贾俊岩、周斯源、谭海伟、刘德凤、刘忠学、王惠冬、赵欣莹、刘娜、冯乐耕、曹蕾。





CONTENTS 目录

Part 1

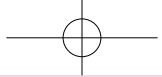
难题，要一道一道解开——家教最常见挠头问题迎刃而解

- 哭，是我的第一法宝
——如何正确对待孩子的哭闹 / 2
- “乖宝宝”变成“小刺头”？
——心理反抗期到了 / 7
- 妈妈，我想要这个、这个和这个！
——当家长碰到“无理企图” / 14
- “妈妈，我老是肚子疼”
——为什么孩子要装病？ / 19
- 对不起，我错了……
——当孩子做错事时，打骂是没用的 / 23
- 我不听！我不听！
——让孩子学会倾听 / 29
- “人来疯”是真疯吗？
——如何面对外向的孩子 / 34
- 家有小游戏迷
——游戏也可以教育孩子 / 38

Part 2

问下自己，你真的认识你的宝贝吗——从懂孩子、尊重孩子开始

- 孩子的心不是“白纸”
——了解一下他们到底在想什么 / 44

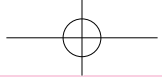


- 孩子为什么会故意捣乱
——可能是为了吸引家长注意 / 49
- 小火药桶是怎么来的?
——理解小孩子的大脾气 / 52
- 孩子是父母的一面镜子
——父母的潜质 / 56
- 即使你焦虑, 也别让宝宝焦虑
——别把成人的过度焦虑转嫁给孩子 / 59
- 明天就“换”个孩子不现实
——操之过急不可取 / 62

Part 3

孩子 Where is 你的心结——了解孩子们面临的困惑

- 你们大人说话都不算话!
——以身作则, 教育孩子遵守承诺 / 66
- 皱眉头的妈妈, 怎么看也不漂亮!
——心情再差也给孩子一个微笑 / 71
- 学会对宝贝 Say Yes!
——家长的肯定对孩子很重要 / 76
- 最不喜欢爸爸妈妈翻旧账
——批评应该就事论事 / 81
- 爸爸妈妈吵架, 我好难过!
——不要在孩子面前吵架 / 85
- 打一棒给个甜枣, 宝宝不喜欢
——容易让孩子产生心理困惑 / 90
- 爸爸你说的都对, 但我不喜欢你说话的态度
——有时说话的态度比内容更重要 / 95



Part 4

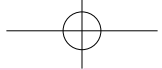
浇灌一颗纯洁的“水晶心”——道德、性格、同理心、正直感的培养

- 感激胜过怨恨
——让孩子在感激中长大 / 100
- 宝贝，你为什么要说谎？
——正确面对说谎现象 / 104
- “小酱油娃”可不好
——教会孩子承担责任 / 109
- 宝贝，你最棒！
——教孩子自信 / 113
- 有时候，爸爸妈妈也会累
——让孩子学会关怀亲人 / 119
- 我说的就是对的！
——学会包容不同意见 / 124
- “小霸王”可不是我！
——教导孩子要礼让 / 129

别章

育儿心理九宫格魔法盒——理论能量补充包

- 心理魔棒第1棒：真心期望孩子变好
——“皮格马利翁效应”（期望效应） / 135
- 心理魔棒第2棒：晚一点满足孩子
——延时满足 / 139
- 心理魔棒第3棒：批评孩子注意“过犹不及”
——避免“超限效应” / 143
- 心理魔棒第4棒：做一阵温暖的南风
——“温暖法则” / 147



- 心理魔棒第 5 棒：重视聆听
——霍桑效应 / 150
- 心理魔棒第 6 棒：给孩子打上正能量标签
——标签效应 / 154
- 心理魔棒第 7 棒：把奖励的法宝用好
——了解“德西效应” / 158

Part 5

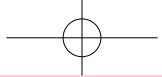
“小太阳”是这样升起的！——引导孩子走上成功之路

- 我长大了要做……
——帮孩子正确树立人生理想 / 163
- 考一百分不是第一位
——不能量化的快乐比量化的分数更重要 / 168
- 爸爸妈妈教教我，这样做是对是错？
——培养孩子的自主判断力 / 173
- 孩子长大了，让他自己来吧！
——放手让孩子自己做吧 / 177
- 三分钟热度不可取
——决定了的事情，就要努力完成 / 182
- 我也有名片，好神奇！
——教孩子明确自我定位 / 187
- 5 分钟，10 分钟，半小时，一小时！
——磨练孩子的注意力 / 192

Part 6

点滴好习惯，生活小大人！——良好生活习惯的培养

- 我是拖拉大王，就是爱磨蹭
——卓有成效的时间管理 / 199



- 孩子一找不到东西就着急
——面对孩子丢三落四的毛病 / 204
- 逛商场，见到想买的东西就走不动路啦
——学会控制欲望，建立正确消费观 / 209
- 我的零用钱，我自己做主不行吗
——教会孩子自主管理零花钱 / 214
- 爱攒钱的小“财迷”
——引导“储蓄罐”宝宝 / 219
- 妈妈，我想养只小猫咪
——让孩子和宠物亲密接触 / 224
- 家有小“御宅族”
——不合群的孩子，怎么办？ / 229



挫折来袭，宝贝不怕不怕！——关于挫折教育点滴

- 在小蚂蚁面前，石子也是一座高山呢！
——不要小看孩子的烦恼 / 235
- 别担心，爸爸妈妈永远支持你！
——做孩子的坚强后盾 / 241
- 不是“瓷娃娃”，不做“草莓族”
——培养抗挫折能力 / 246
- 被人说说怕什么
——不要让孩子对别人的议论过度敏感 / 251
- 被老师和大人批评了，好丢脸啊
——正确面对师长的批评 / 256
- “失恋”了，不是开玩笑
——重视早恋现象 / 261
- 好没劲，活着有什么意思？
——关注青少年抑郁和自杀问题 / 266

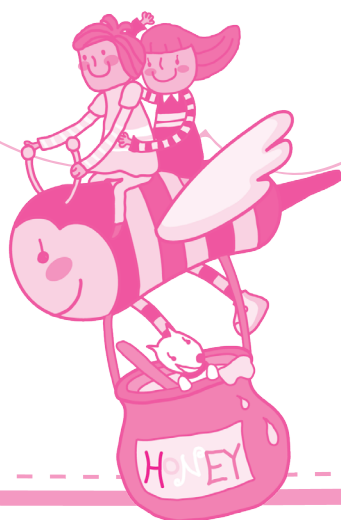


part 1



难题，要一道一道解开

——家教最常见挠头问题迎刃而解





哭，是我的第一法宝 ——如何正确对待孩子的哭闹

· 挠头现象 ·

我家宝宝最近脾气特别坏，稍有不满意就大哭大闹，太任性了！

· 问号家长 ·

我家孩子一遇到不顺心的事就会哭闹，一直要闹到达到目的为止，长期这样下去会不会成为一个任性的坏孩子？

· 一句点题 ·

正确对待孩子的哭闹！

· 误区点拨 ·

孩子出现随意哭闹的情况，并不是简单的任性和无理取闹，只是进入了儿童必经的第一个心理反抗期，这是儿童心理发展的一种正常现象。

· 一针见血 ·

面对孩子的随意哭闹，父母应当了解孩子的心理，合理分析孩子的问题，寻找有效的解决办法，纠正孩子的任性行为。





【真实案例】

• 蕾蕾今年4岁了，可每天早上，都要妈妈亲自给穿好衣服。否则，就会又哭又闹，也不愿意去幼儿园。

• 3岁半的小馨，现在脾气特别大，吃饭时要把玩具一个接一个地换给她，还要唱歌；不能吃的东西也非要不可，不然就会使劲地哭闹和摔东西，在床上耍赖，总之，特别任性。

• 小明3岁了。可是最近妈妈发现，他只要一遇到不顺心的事情就会坐在地上，一边哭闹一边打滚。昨天晚上他要喝奶茶，因为太晚了，而且妈妈也不想给他喝奶茶，因为多喝奶茶对宝宝不好，妈妈就跟他说没有奶茶，妈妈可以冲牛奶给你喝，但是他不愿意，直接滚在地上大哭大闹。妈妈没理他，直接进房间避开了。但是他跟进房间继续闹。妈妈就继续不理他，跟他说没有奶茶，可以喝牛奶。但他不依不饶，就这样继续僵持着，嘴里还嘟囔着：“我不，我就要喝奶茶”。最后还是爸爸过来将他抱到阳台上看星星才解决。

.....



【对话专家】

知心大叔：

孩子在日常生活中或与同伴的交往中，经常会表现出任性行为，这基本上已经成为绝大多数独生子女的通病。孩子任性如此常见，但并非天生就这样，这是儿童心理发展的一种正常现象。

田艾米：

是的，这个时期的孩子常常固执地坚持自己的主张，面对父母的一切安慰、



要求，他都可能会大声说“不”，常常表现出大哭大闹、不听话等行为。宝宝的这种“我不要”或“我就要”的反应，其实是一种自我意愿的表达和企图独立自主的探索。

知心大叔：

假如父母对孩子采取了不合理的教育方式，比如溺爱、过分注意孩子、经常无条件地满足孩子的所有意愿和需求、无原则地迁就孩子等，孩子就会变本加厉，更加为所欲为，甚至养成习惯。

田艾米：

总之，对任性的孩子，父母要想办法找到有效的解决办法，一定不要盲目妥协、顺从孩子的无理要求，对孩子采取适当“强硬”措施，纠正其任性行为。



【儿童心理分析】

孩子任性爱哭闹，从心理学的角度来看，是个性偏执、意志薄弱和缺乏自我约束能力的表现。这种“叛逆”行为常常让父母头疼不已。父母在对付孩子哭闹不安的情绪时，除了要有正确的安抚方法外，首先必须了解孩子闹情绪的原因。

1. 先天气质。

从心理学的角度分析，人的性格有多血质、胆汁质、抑郁质和黏液质等类型，宝宝也不例外。受遗传的影响，有的孩子天生就属于较兴奋的气质类型，他们的情绪表现较强烈，也就是常说的那种“有个性”的孩子，这与家长的遗传因素有很大关系，如果后天再不注意收敛，这样的孩子最容易出现任性的行为。

2. 心理反抗期。

婴幼儿在正常发育的情况下，两三岁就开始出现心理反抗现象，出现强烈的独立需求意识。如愿意自己吃饭、自己穿衣服、上下楼梯不愿别人牵领，自己家的东西不让别人动，处处以自我为核心，遇到不满意不顺心的事情大哭大闹，劝阻和强制都不起作用，直至家长妥协，自己满意为止等。



3. 后天教育不当。

家长对孩子的溺爱、娇惯、放任、迁就很容易造成孩子为了达到目的而哭闹的情况发生；另外，有些家长教育方法简单粗暴，造成孩子的逆反心理，不管家长说得对不对，孩子都不接受，从而埋下了任性的种子。有些家长无视孩子生理、心理的发展，无视孩子的兴趣、爱好，对孩子一味限制，要求孩子绝对服从，想出各种方法让孩子就范，这反而会造成孩子的爱哭闹。



【对策升级】

高尔基曾经说过，“爱护子女，这是母鸡都会做的事情，然而，会教育子女这就是一件伟大的国家事业了，它需要才能和广泛的生活知识。”所以说家长爱孩子，也要讲科学理性，爱，不要溺爱，也应该有限度。如果长期不纠正儿童的任性心理的话，孩子的心理健康和心理的正常发展会受到阻碍。

那么，家长可以做些什么来纠正孩子的这种行为呢？

• 多了解，多鼓励，多尊重

家长应该明确，孩子说“不”，不是故意违背家长，也不是针对这件事情本身，他只是想使用自己的权利，自己掌握控制事情。因此，当爸爸妈妈们在要求孩子做事情的时候，首先应该让他们感觉到被尊重。不妨多多鼓励孩子把自己的真实想法说出来，让宝宝们感觉自己是一个独立的、可以有想法的个体。另外，对于孩子的合理要求，也应尽量满足。

另外，当孩子因为一些生理原因，比如饥饿、疲惫或生病的时候，情绪通常会很低落，容易和爸爸妈妈唱反调，这时家长们应当学会理解孩子，在问题处理上也不妨宽容一些。

• “曲线救国”——使用迂回战术

幼儿期的孩子往往本能地反感被要求做这做那，喜欢自我掌控的感觉。因



此，家长希望孩子从事某种活动时，应该尽量避免直接向孩子提出要求，而是使用迂回战术，引起孩子的兴趣，让他自己积极主动地去干这件事。比如你看到孩子画画老是画那么几样儿，想教他画个别的，最好不要对他直接说：“你怎么就会这几样儿？”而是去拿张纸，若无其事地在旁边画个新的花样，他看到你画得那么好，自然会模仿着一起画的。

• 将计就计，反其道而行之

如果预想到孩子十有八九会说“不”，爸爸妈妈不妨将计就计，顺着孩子的心思，反其道而行之，说些相反的话，可能会起到事半功倍的效果。比如，今天下雨，爸爸妈妈想让宝宝穿上雨鞋，可以倒过来跟他说：“今天不要穿雨鞋哦！会把漂亮的雨鞋弄脏的！”爸爸妈妈的“不要”，反而激发了孩子的“我要”，这样使得孩子的“反抗”正好可以“负负得正”，最终达到目的。

• 利用“后果处罚法”

在一定的范围内，父母可以利用孩子行为后果本身，自然而然地惩罚他的行为，比如小孩非要去摸热水瓶，你与其反复警告他、制止他，不如把瓶塞打开，抓住他的手放在热气上，当他感到烫时，就再也不会碰热水瓶了。

• 学会适当地说“不”

在某些情况下，父母应该适当地说“不”，表达坚定的态度和意志，给孩子提供学习服从的机会。例如，孩子在商场超市里大吵大闹地要买这买那，父母不能因为周围人的目光就满足他的要求。你可以把他带出来，严肃地告诉他：“因为你的表现很差，所以妈妈不能给你买。”当然，在你做出行还是不行的决定之前，要充分考虑到孩子是否能承受。

总之，家长们只要抓住孩子这一时期的心理特点，及时地采取相应的变通措施，做好相应的心理准备和应对策略，就会对孩子良好性情的培养和智力水平的提升，起到积极的促进作用。



2

“乖宝宝”变成“小刺头”？ ——心理反抗期到了

· 挠头现象 ·

我家宝宝最近特别不听话，连交流都很困难！

· 问号家长 ·

我家宝宝以前很听话的，怎么最近这么任性叛逆呢？

· 一句点题 ·

这是“心理反抗期”到了！

· 误区点拨 ·

孩子的任性和叛逆行为是阶段性的，有心理因素的影响，据心理学家分析，孩子在3～5岁和12～15岁这两个成长阶段容易出现逆反心理。3～5岁是孩子的“第一反抗期”，12～15岁是“第二反抗期”。

· 一针见血 ·

面对正处于反抗期的孩子，父母需要支持孩子的选择，尊重孩子，平等地对待孩子。只要父母平静、平等地对待他们，孩子的自尊心就会得到巩固，渐渐走出反抗期。



【真实案例】

• 妈妈发现3岁的小雨最近有些不一样。以前温顺乖巧的小雨现在动不动就和妈妈唱反调。妈妈带小雨去公园玩，让她穿运动鞋，她偏要穿红皮鞋；妈妈让小雨不要摸鱼缸里的小金鱼，她偏用小手抓金鱼玩；妈妈让小雨叫人，她偏就一声不吭。

• 小明在小学低年级时非常听话，升六年级后妈妈发现小明变了，无论做什么事都要自己拿主意，甚至叫他往东偏向西，让他好好学习，他偏看武侠小说或打电子游戏机。有时家长说多了，他就发脾气，甚至扬言离家出走，还口口声声说自己长大了，自己的事自己处理，不要你们管。

• 5岁的玲玲最近很让爸妈头疼，看到下雨，偏想出去玩；突然有一天非要自己穿鞋，自己穿衣，甚至要自己去幼儿园，结果第二天，她又什么都不想做了，连自己的袜子都懒得脱。

.....



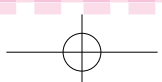
【对话专家】

知心大叔：

宝宝不让喂饭了，宝宝很久都没黏着父母了，宝宝非要出去玩泥巴，宝宝……年轻的父母有如是烦恼；孩子到叛逆了，孩子早恋了，越来越不懂孩子在想什么了……大一点孩子的父母也有他们的烦恼。其实这是孩子进入心理反抗期了。

田艾米：

从心理成长的角度来说，人生有两个关键时期：一般来说，3~5岁为第一反抗期，这个阶段是孩子自我意识明显发展的时期。婴儿非常乐意在母亲的怀抱





中做各种游戏，可进入幼儿期就逐渐拉开与母亲的距离。他们的活动范围日益扩大，从对父母的全面信赖，转向一定程度的自立发展。对周围的事情都“我自己做”，对父母的帮助、指示、阻止总要用“不”来反抗。

知心大叔：

第二反抗期是小学高年级到初中的少年期。反抗期中的矛盾焦点在于：成长者对自己的认识超前，父母对他们发展的认识滞后。少年儿童的认识超前，是指自己具有成人意识而不具备成熟的心理条件；父母的观念滞后，主要表现在他们只注重孩子半成熟的一面，而忽视了子女的成人感这一不可忽略的发展事实。

田艾米：

对于第一反抗期的孩子，家长应充当保护者的角色，在确保孩子安全的前提下，给孩子相当的自由，让他们自己去探索想要知道的世界；而对第二反抗期的孩子，家长应该多与孩子沟通、为孩子树立自信、尊重并相信孩子。如果一个孩子在他的第二反抗期到青春期的这段时间，形成一个很好的“自我同一感”，对他的一辈子都是非常有利的。



【儿童心理分析】

· 第一反抗期：3～5岁

由于自由活动能力大大增强，各方面知识不断增多，孩子表现出独立的愿望，虽然能力不强也要自己动手自己干，变得不太听话。这是一种意志的自我表现，心理学上称此为第一反抗期。

心理学经验表明，在3～4岁期间表现出反抗精神的孩子，更容易成为心理健康、独立坚强的人，而丝毫没有反抗表现的孩子，则往往在性格上趋于软弱和寡断。在“反抗期”家长应注意尊重孩子，让孩子有所选择。处于反抗期的孩子，不喜欢别人吩咐他做某件事或被迫接受某种意见——哪怕这意见和行为是正确的。



第一反抗期宝宝的表现

到第一反抗期的时候，孩子的自我意识增强，要求独立完成一件事情，如自己倒水，自己爬到高处去，非要到水坑里玩，自己非要爬树，都属于反抗期的行为。

比如，妈妈刚问他一句“干……吗？”他便好似不假思索地就回妈妈一个“不”字，而且，说过“不”了以后，一定要坚持，不管这事是不是他本来喜欢的。有个家长说：“孩子本来喜欢吃糖，我顺口问他一句吃糖吗，他却说不吃，好像故意气我似的。这小东西，翅膀还没有硬就这么不听话，大了还了得？”有些性子急躁的家长，可能会动手打孩子了，其实，这不是孩子出了什么问题，而是他进入了“反抗期”。

这期间也不尽是“缺点”，这时的孩子控制自己的能力增强了，为了达到目的，也能想办法克服困难。这是孩子成长的标志，是可喜的表现，当父母的不要以包办、强制来干涉孩子的行动。

宝宝的“反抗”的原因

1. 宝宝运动能力的发展。

随着宝宝体格的快速发展，身体活动能力也逐渐成熟，日常生活中的很多事情都可以自己做。因此，他们异常渴望扩大自己独立的活动空间，不断地去独立尝试去做新的事情。但很多家长由于害怕宝宝受伤等原因，都会加以阻拦和限制，于是宝宝就会产生反抗的情绪。

2. 宝宝自我意识的发展。

在最早的时候，宝宝还不能区分自己的意愿和别人的意愿。而在宝宝两岁后，他们可以渐渐分清哪些事情是我想做的，哪些事情是“别人让我做的”。因此，在他们刚形成这样的思维时，对于表现自我的态度，也会变得很强。但这种表现，经常会与成年人给他们设立的“规矩”相抵触，让宝宝感受到了挫折，最终导致宝宝的反抗行为。

3. 宝宝自我情绪控制的不成熟。

对于没有经历过很多事的宝宝来说，他们的情绪控制能力还很弱，一旦感到



不满，就会毫无掩饰地表现出来。吵嚷、哭闹通常是他们主要的宣泄方式，而父母们就认为这是孩子们在无理取闹，是他们反叛的表现，于是便去制止和反对他们，从而导致了宝宝的反抗行为。

· 第二反抗期：12 ~ 15 岁

根据发展心理学的理论，青少年期又称为“心理断乳期”或“第二反抗期”。由于这个年龄阶段，生理发育速度快于心理发育的速度，因而造成生理和心理发展的不均衡，使得他们在成长过程中会遇到较大困惑和不一致。

主要表现在五个矛盾的方面

1. 独立性和依赖性的矛盾。

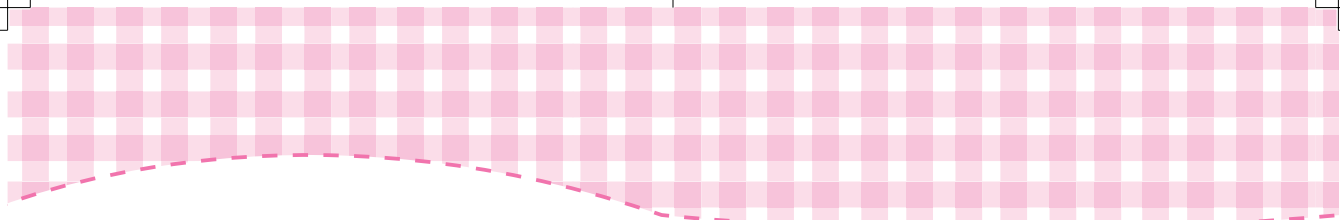
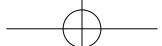
青春期在心理特点上一个突出的表现是“要独立”，如他们渐渐地在生活上，不愿受父母过多的照顾或干预，否则心理便产生厌烦的情绪；对一些事物是非曲直的判断，不愿意听从父母的意见，并有强烈的表现自己意见的愿望。但由于其社会经验、生活经验尚有欠缺，经常碰壁，又不得不从父母长辈那里寻找途径或帮助，再加上经济上不能独立，父母的权威作用又强迫他去依赖父母。

2. 成人感与幼稚感的矛盾。

青春期少年经常认为自己已经成熟，长成大人了。因而在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面，表现出成人的样式。在心理上，渴望别人把他看作大人，尊重他、理解他。但由于年龄不足，社会经验和生活经验及知识的局限性，在思想和行为上往往盲目性较大，易做傻事、蠢事，带有明显的小孩子气和幼稚性。

3. 开放性与封闭性的矛盾。

青春期的少年需要与同龄人（特别是与异性）、与父母平等交往，他们渴望他人和自己一样彼此间敞开心灵来相待。但由于每个人的性格、想法不一，使他们的这种渴求找不到释放的对象，只好诉说在日记里。这些日记写下的心里话，又由于自尊心，不愿被他人所知道，于是就形成既想让他人了解又害怕被他人了解的矛盾心理。



4. 渴求感与压抑感的矛盾。

青春期的少年由于性的发育和成熟，出现了与异性交往的渴求。比如喜欢接近异性，想了解性知识，喜欢在异性面前表现自己，甚至出现朦胧的爱情念头等。由于学校、家长和社会舆论的约束、限制，使青春期的少年在情感和性的认识上，存在着既非常渴求又不好意思表现的压抑的矛盾状态。

5. 自制性和冲动性的矛盾。

青春期的少年在心理独立性、成人感出现的同时，自觉性和自制性也得到了加强，在与他人的交往中，他们主观上希望能随时自觉地遵守规则，竭尽义务，但客观上又往往难以较好地控制自己的情感，有时会鲁莽行事，使自己陷入既想自制，但又易冲动的矛盾之中。



【对策升级】

从心理成长的角度来说，人生有两个关键时期：一是3~5岁幼儿期的第一“反抗期”；二是12~15岁青春期的第二“反抗期”。这又是人的成长过程中非常重要的时期。这时的心理状态发展如何，往往会影响到人性格的形成和健康发展。因此，帮助孩子度过这两个时期就显得极为重要。

• 尊重孩子，让孩子选择

处于反抗期的孩子，并不喜欢有人吩咐他做某件事或被迫接受某种意见——哪怕这些意见和行为是正确的。这时，家长可以把自己所企盼孩子接受的做法与其他几种可能摆在一起让他选择。孩子在家长规定的范围内行使了自主权，既让他表现了独立性，又往往能心甘情愿地顺从家长的建议，双方皆大欢喜。

• 转移孩子的注意力

如果执意反抗，家长就必须想办法转移他的注意力，例如：给他心爱的玩具或卡通，待其情绪好转时再与他沟通。不要非强迫他顺从你不可，更不要威胁他或利诱他。





• 巧搭梯子，让孩子自然下台

孩子有时是为了逞能而要犟，这时，家长要顾全他的面子，帮他搭梯子，让他体面下台，如果因故考试成绩一落千丈，你不能对他嘲笑讽刺，否则会适得其反，迫孩子走上“反抗不归路”。

• 多给孩子一些爱

一些心理学家强调，要孩子服从不反抗，就必须给他们多一点爱、关怀与了解。事实上，反抗的行为几乎经常发生在每一个家庭，然而，一个苛求、缺乏爱的家庭似乎更易养成孩子叛逆的心态。家长应该忽视缺点、赞扬优点。假如家长希望孩子的错误行为不再发生，就得狠下心来，忽视一切的错误行为。除了忽视他的错误行为外，你还得去夸赞他一些良好的表现。赞扬本身虽然只是一件小事，但对孩子而言，它已代表了家长对他的爱、关怀与注意，以后他会乐于服从的。父母切记，处罚绝不是办法，因为这会阻止孩子发展自我意识的机会。

• 因势利导，不要破坏孩子高兴的情绪

有时孩子玩得正高兴的时候，父母突然打断并要求他做他不愿意的事，这会是引起孩子反抗的导火线，甚至还会发展到与父母对抗。两代人应当相互尊重各自的秘密，并将此视为尊重他人人格尊严的重要内容。尤其是父母要尊重孩子的权利，不偷看孩子的日记和信件，不偷听孩子的电话，不强迫孩子说出不想公开的秘密。当然，父母负有监护人的责任，但这种监护是监督与保护之责，是以尊重为前提的。父母的权力在于通过自己的教育影响，使孩子能够独立面对秘密并从容、恰当地处置。如此正确对待、巧妙实施，可以帮助孩子健康、自信地度过人生的两段关键时期。



3

妈妈，我想要这个、 这个和这个！ ——当家长碰到“无理企图”

· 挠头现象 ·

我家宝宝提出的不合理要求，我们如果不满足他就会大哭大闹，弄得我们很没有办法！

· 问号家长 ·

我们应该怎么应对孩子的不合理要求呢？

· 一句点题 ·

对孩子提出要求！

· 误区点拨 ·

对孩子的要求，家长千万不要百依百顺。家长应支持合理的要求，但对孩子不合理或过分的要求，家长决不能顺从，否则孩子以后会继续提出更多无理要求。

· 一针见血 ·

如果孩子的“无理企图”第一次得逞，以后就会习以为常。所以家长面对孩子，一定要学会拒绝不合理要求，并采取正确的手段解决问题。





【真实案例】

• 周周在两岁多第一次看动画片时，妈妈觉得过久地看电脑或电视，对智力和视力都不利，因此在看之前，妈妈和周周约定每天只能看一集，周周爽快地答应了。看完一集后，周周觉得很不过瘾，还想看一集。妈妈说：“你答应妈妈只看一集的，要说话算数。”周周实在是太喜欢看动画片了，大哭起来，一边哭一边哼哼要再看一集。

• 浩浩一家出门旅游，妈妈考虑到火车上东西贵，上车之前，就在超市买好了饮料、饼干、水果等许多好吃的东西。也许是第一次坐火车，觉得新鲜，浩浩开始对列车售货员推过来的各种食品产生了兴趣，嚷着要买东西吃。妈妈小声地对浩浩说：“车上的东西太贵，你要想吃东西，妈妈包里有好多呢。”但是浩浩不听话，坚决要买车上的东西吃。列车售货员和旁边的旅客也纷纷说：“不就是买一瓶饮料嘛，这有什么大不了的。”弄得妈妈很为难。

.....



【对话专家】

知心大叔：

经常看到一些孩子在家人没有满足他的要求的时候，使出孩子惯用的“武器”来要挟家长。武器不外乎这几种：哭哭啼啼、大发脾气、撒泼耍横、在地上打滚。家长或不堪其扰，向孩子妥协；或恼羞成怒，对孩子非打即骂，以武力让孩子屈服；或念念叨叨，说一番大道理，孩子却听不进去。

田艾米：

如果孩子经常使用“要挟”的手段，一定是他曾经成功地用这种手段得逞过。



知心大叔：

是的，不管孩子哭得多大声，哭得有多久，赖地撒泼得多厉害，家长在一旁平静观察或干自己的事情，耐心等待孩子的情绪平息。这个过程中，家长最难做到的就是保持平静，一不小心就会火冒三丈，只要家长着急上火，这件事就无法得到正确处理了。

田艾米：

家长正确的做法是：在孩子提出不合理要求的时候，不要说教，也不要孩子一哭闹就依从，更不要打骂，要简明扼要地讲清楚不能这样做的理由，然后温和而坚决地拒绝。



【儿童心理分析】

儿童的不合理要求主要出于以下几个方面。

· 好奇心

任何一个健康的儿童，都具有强烈的好奇心，年龄越小，其好奇心越强烈、越广泛。比如孩子喜欢什么东西都看看、摸摸、尝尝、试试，但是孩子不会考虑这些尝试是否会给大人的生活带来不便，是否会对自己产生危险，是否会对东西造成损害，上述任何一种情况，通常都会产生不合理的要求和行为，其实，孩子的脑海中没有所谓的合理不合理，不知者不怪。

· 好逸恶劳

贪图享乐、安逸，回避痛苦、劳累是人的本性，大人和孩子都如此。比如，孩子累了，就要大人抱着；比如孩子吃东西，要大人剥皮，吃饭要大人喂、起床要大人催等。只要不符合自己能做的事情自己做的原则，孩子的此类要求就属于不合理要求。





· 破坏欲和攻击欲

有时候孩子喜欢抛掷东西，喜欢推倒搭好的积木，弄乱整齐的房间，喜欢摘大人的眼镜，欺负小朋友等，这种情况家长就要学会区分。一种情况，孩子破坏既定的规则看看会变成什么样，属于了解事物的一种方式，是自然和健康的，有时候看起来是恶作剧，但其实没有恶意；一种情况，是孩子有压抑的情绪，出于发泄和寻求平衡的目的，这种情况就不是简单的不合理要求的问题，需要相应的心理疏导。

· 占有欲

占有欲强的孩子，凡事喜欢独享、独占，无限制的寻求更多和占有。这显然是不合理的要求，不会分享和赠予，会大大妨碍孩子适应社会。

· 控制欲

很多时候，孩子提出一个要求，并非仅仅是满足这个要求这么简单，他是想通过这个要求来确认他对成人的控制，占领心理上的优势。他们可能也知道自己的要求是不合理的，但是他想证明的是父母对自己是否有求必应，他非常享受和依赖能控制大人的感觉。



【对策升级】

对孩子的合理要求，家长要支持鼓励，而对不合理或过分的要求，家长决不能毫无原则地迁就。爸妈是孩子的第一任老师，家庭教育对孩子有着重要的影响力，当面对孩子的无理要求时，家长不是大声斥责，就是一味妥协，把孩子娇养成小霸王，到了学校，试想，老师该怎么办？那么面对孩子无理要求，父母如何正确应对呢？



• 了解孩子提出无理要求的原因

孩子提出无理要求有很多种不同的原因，正如儿童心理分析中提到的，所以家长首先要分析孩子无理要求的原因，再对症下药，解决问题。

• 拒绝孩子无理要求

委婉拒绝的方法如下：

“可以”取代“不行”

听到父母说“不”时，一些孩子无法理解父母为什么会拒绝自己的要求。例如孩子提出要吃糖，父母说：“晚饭前不准吃糖”，那么只会导致孩子怒气冲天。如果父母说：“可以，饭后我会给你吃糖，现在咱们先吃一个苹果吧”，这种表达方式，孩子会更乐于接受。

耐心解释说出生感受

家长要向孩子耐心解释，为什么不喜欢他的行为。比如，当孩子一遍又一遍地敲饭桌的时候，家长可以说：“这样敲会把饭桌敲坏的，这会让我很伤心。别敲了，好不好？”跟年幼的孩子讲道理似乎是徒劳之举，但是的确会让孩子明白一个道理：他所做的影响了别人，要学会考虑他人的感受。

让孩子二选一

给孩子选择机会，会让他感觉自己有“权力”控制局面。鼓励1~3岁的孩子自己做一些简单的选择，有助于培养其独立性。但是选项不宜过多，对幼儿及学龄前儿童而言，二选一即可。比如，在家里只能滚球，在室外可以扔球。你选择哪个？

亲自示范并告诉孩子

有些孩子会不停地做令人恼火的事，根本原因就是不知道还有别的事情可做。这时，父母最好能给予示范并告诉孩子怎样做更好。比如，两三岁的宝宝老是爱戳小妹妹，家长可以告诉宝宝，“亲亲妹妹”或类似的提示，下次宝宝就知道以后怎么做了。



“妈妈，我老是肚子疼” ——为什么孩子要装病？

· 挠头现象 ·

我家宝宝经常说自己这里不舒服、那里不舒服，其实很多时候都是装的！

· 问号家长 ·

孩子经常没病装病，这样等真正有了病也鉴别不出来，我们要怎么应对孩子装病呢？

· 一句点题 ·

为什么孩子要装病？

· 误区点拨 ·

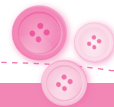
孩子并不是天生就会装病，这一行为是在孩子的生活过程中逐渐形成的，孩子装病一般发生在父母是“少温暖”型或过分溺爱型的家庭中，父母在孩子偶然患病时的不寻常态度，让孩子对装病逐渐“上瘾”。

· 一针见血 ·

孩子装病往往是因为体会到了生病的好处，才会在想要达到目的时采取这种行为。父母要想改变孩子，应从自我改变做起。



【真实案例】



• 5岁的洋洋，经常没病装病，说自己这里不舒服、那里不舒服。比如：有一次她不想去幼儿园，就说肚子痛，要妈妈帮她请假，妈妈照办了，可是她在家里活蹦乱跳的，一点儿生病的迹象都没有；前一段时间，在体操练习过程中，她突然蹲下了，说自己的腿痛，吓得老师赶紧抱着她去了医务室，结果到了那里，什么事都没有；昨天晚上，妈妈忙着备课，她非要妈妈讲故事，说自己头很痛，睡不着……虽然家长和老师也知道洋洋很多时候可能是在“装病”，但因为洋洋的体质确实比较弱，容易生病，所以家里人和老师也就挺照顾她的，谁知道哪次是真的、哪次是假的呢。

• 浩浩今年7岁了，平时还算听话，学习成绩中上游。每到星期日早晨，妈妈要送他去学外语时，他常常喊头疼；假期送他去围棋班上课时，喊肚子疼；有时上学路上，忽然蹲下呻吟，奶奶送她到医院检查，没发现什么病症。为此妈妈几次发火，爸爸也打过他，可是，过不了多久，就又复发。

• 乐乐今年8岁，妈妈叫他起床时，乐乐却捂着肚皮说肚子疼，还不时地呻吟着。看着孩子苍白的脸和痛苦的表情，妈妈颇为不忍，于是取消了乐乐每个周六上午必上的奥数课。让乐乐在床上吃了点早餐后，妈妈打算带他去医院看看，乐乐却不同意，死活不去。妈妈只好作罢，让乐乐自己在床上休息。后来，妈妈暗中观察，发现乐乐在床上躺了一会儿后，就开始看自己喜欢看的漫画书，而且还看得津津有味，一点痛苦的表情也没有了，有时候还笑出了声。

.....



【对话专家】

知心大叔：

孩子肯定不是天生就会装病，这一行为必定是在生活过程中逐渐形成的。在





孩子真的不舒服的时候，家长，尤其是妈妈可能特别关心孩子，而且对孩子的要求可以说是求必应，尤其是那些平时不能实现的愿望，生病的时候都可能实现了。多次“不舒服”以后，让孩子建立了这样一个印象——只要我不舒服，妈妈就能满足我，于是，只要想得到妈妈的满足时，我就生病。

田艾米：

是的，孩子爱装病大多数和父母的态度有关。除了满足孩子要求外，许多父母在孩子偶然患病时，一改平时严厉要求的态度，更加溺爱、纵容孩子，使孩子明显体验到生病与不生病时父母对自己的不同态度，一次两次或者四次五次，孩子渐渐也明白了“病”的作用和好处。体验到生病的好处后，孩子不愿上学或者不想做某件事情时，就以装病的伎俩来获取“豁免权”。

知心大叔：

孩子偶尔装病本无可厚非，但经常装病就是一个坏习惯、坏毛病，家长在面对孩子装病时，应巧妙应对，帮孩子杜绝这个坏习惯。



【儿童心理分析】

天真无邪的孩子为什么会装病呢？这和父母的态度有关。装病一般多发生在任性、抑郁、胆小孤僻等性格不佳的孩子身上，原因多由于父母是“少温暖型”或“过分溺爱型”。父母在孩子偶然患病时，一改过去不太关心爱护的态度，更加溺爱孩子，使孩子明显体验到生病与不生病时父母对自己的不同态度，一次两次或者四次五次，孩子也渐渐明白了“病”的作用和好处。

孩子装病这一行为不是天生的，而是后天形成的。而任何一个后天通过学习而形成的行为，一般都需要以下几个关键要素：一，需求，即内在的驱动力；二，偶然的成功经验，即该行为让需求得到了意外的实现；三，多次的成功经验，巩固行为。如果孩子尝试一个行为，连续多次都能得到好的回应，那么这个行为就将被定格下来，成为其寻求需求满足的手段。孩子之所以反复装病，肯定是装病多次让他的愿望得以满足，如果不装病，可能有些愿望就不能满足了，久而久之，孩子便养成了装病的坏习惯。



【对策升级】

对于爱装病的孩子，家长应该怎么办呢？

• 不焦虑——降低对孩子身体的焦虑

父母不要在孩子一说不舒服的时候，就流露出过度的担心和焦虑，给孩子以可乘之机，要想办法给孩子一个感觉——“不舒服没什么大不了的”。

• 不满足——减少对孩子“生病”时的过度满足

孩子不是天生会装病的，他们之所以这样做，根本的原因是大人对于“病孩”的要求显然降低，给予了过度满足。父母可以把“生病”与“愿望满足”分开来，即使在孩子真的生病时，也不过度满足孩子的要求，尤其是无理的要求。

• 找原因——分析孩子装病背后的原因

孩子为什么要装病？目的是什么？这是解决问题的关键。孩子装病，是因为外边有人欺负？学习上有困难，课堂上的内容根本听不懂，老师批评他？做了坏事，怕被别人发现？有某个欲望想实现，比如想得到一件新衣服、一个玩具等？感到孤独，希望父母陪伴在自己身边？还是拒绝参加某个不喜欢的活动或做自己讨厌的事？孩子装病背后的原因复杂，父母只有正确了解，才能“对症下药”。

• 多鼓励——鼓励孩子表达自己的真实需求

家长应明确告知孩子，“装病就是说谎，说谎是坏习惯”。鼓励孩子在有为难之事时，直接向父母表达，例如“我不喜欢弹钢琴”，而父母要尊重孩子的兴趣选择。若孩子表达了“今天我不想去上学”时，父母切莫训斥，而要替孩子排忧解难，使孩子在父母身上学习到面对挫折的勇气，而不是借“病”逃避。

• 多了解——适当了解医学常识

父母要有意识地阅读儿童疾病及心理方面的书籍，掌握一些初步的医学知识。家长如果对医学知识一点儿都不懂，就等于给孩子装病提供了方便，使他的“诡计”容易得逞；既然容易得逞，就更要装。试想一下，如果孩子一装病，家长马上就能识破，孩子还会装病吗？从另一个角度看，父母懂得一点医学知识，也更有利于对孩子疾病的预防和治疗。





5

对不起，我错了……

——当孩子做错事时，打骂是没用的

· 挠头现象 ·

我家宝宝做错事时，我们总是会发火，但是感觉对孩子的教育没什么帮助！

· 问号家长 ·

我们在宝宝犯错时，到底应该怎么做才能起到教育作用呢？

· 一句点题 ·

当孩子做错事时，打骂是没用的！

· 误区点拨 ·

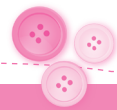
当孩子犯错时，家长一味地指责与批评并不是正确的做法，无端的呵斥和制止可能会造成孩子的恐惧感，长期做什么事都畏首畏尾。

· 一针见血 ·

孩子在成长过程中，不可能不犯错误。孩子有错，打骂惩罚并不是有效的方式，家长需要积极引导犯错的孩子，既能警醒孩子，同时也能帮助孩子真正改正错误。



【真实案例】



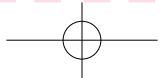
• 小宇妈妈最近很头疼，因为小宇总是犯错，而且妈妈的教育好像也没起到什么作用。小宇放学不专心做作业，而是直奔电视机或电脑，妈妈就开始进行珍惜时间的教育；小宇和同学吵架，老师通知家长，妈妈就进行友谊教育、纪律教育……

• 晶晶的姑姑带着儿子从北京来看晶晶，她兴奋得大呼小叫，整天和弟弟疯着玩。一天，他俩在家里蹦蹦跳跳，晶晶竟然光着脚进卫生间上厕所后又返身跳到了床上，洁白的床单立即留下了两个黑糊糊的脚印。妈妈当时气坏了，真想打她两巴掌，又怕伤着她。

晚上十点多，已经到了睡觉时间，晶晶却一直闹腾着要吃烤肉串。妈妈忙了一天又累又困，不可能连夜为晶晶出门找烤肉串去。可任凭妈妈连哄带劝，晶晶还是不肯罢休，最后就赖在地上撒野打起滚来。妈妈火了，拉过晶晶就是重重的两巴掌。

• 爸爸很辛苦地给宸宸捉来了几只小蝌蚪，养在盆里，让宸宸观察和玩耍。可等他下班回到家，蝌蚪全都死了。问宸宸，她说：我想知道蝌蚪是怎样游泳、怎样吃东西的，后来想看看蝌蚪能不能住在水里，就把它全都拿了出来，放在外面。结果，蝌蚪全都死掉了。爸爸听明白原因之后很生气，责备宸宸的做法不对，让宸宸以后不许这样，否则，就再也不给她养小动物。过了几日，爸爸带宸宸去公园看金鱼和蝌蚪时，结果听见宸宸悄悄地告诉旁边的小伙伴：“它们离开水就会死的，爸爸说不让我这么做。不过，爸爸不在家的时候，我会把它们都弄出来放在地上玩，然后再放回水里去。这样，爸爸就不会骂我了。”

.....





【对话专家】

知心大叔：

孩子在成长过程中难免会犯错，家长面对孩子犯错应该怎么办呢？有的家长会对孩子呵斥指责，有的家长则根本不批评，跟孩子说“没关系”，然后帮孩子摆平，那么这两种做法哪个对呢？

田艾米：

其实这两种做法哪种都不对。无端的呵斥和制止，只会让孩子产生恐惧感，从此做事畏首畏尾；而“没关系，下次注意”是孩子在犯错闯祸后最愿意听到的，因为只要父母说了这句话，就意味着事情已经结束。对“无所谓”的孩子来说，仿佛每件事都可以“下次再来”，可人生不是演戏，没有彩排，“没关系”父母只会养出不负责任的孩子。

知心大叔：

没错，以上两种方法都不可取，当孩子犯错时，不同的责备方式，会给孩子带来不同的影响，造成的结果也大相径庭。父母应该是孩子最亲密的朋友，但现在的父母大都忙于自己的工作，亲子相处的时间过于短少，总是有些疏远，当孩子犯错时更是害怕父母们的责备。

田艾米：

面对犯错的孩子，控制自己的情绪和掌握孩子的心理，是有效纠错的前提。父母不可大发脾气，批评和惩罚要把握度，家长的心智和经验强于孩子，只要找准穴位，让孩子明白受罚的缘由，就能够避免孩子产生委屈和抵触情绪，诚心认错。



【儿童心理分析】

孩子们幼小的心里，往往并不存在着很清楚的对错标准，他们凭着好奇与冲动探索这个世界，而这一切的探索促进了他动手能力的提高，也促进其智力的开发与思维的发展。也许一不小心便做了违反大人标准的“错事”，如果遭到呵斥和制止，顽皮的孩子可能不会有太大感觉，内向的孩子可能会产生莫名的恐惧感，长期下来形成了做事畏首畏尾，这可谓是对孩子最大的伤害。因此，如何处置在家长眼中做错事的孩子是需要慎重处理的，不要给年幼的孩子强加大人的是非标准，他眼中的世界是美丽多姿又新奇的，他想做的只是凭自己的能力去认识这个世界，探索新的美丽。

现在大多数家长会在孩子犯错后，警告孩子做错事会有怎样的惩罚，孩子头上顶着这样一个威胁，是很可怜的，因为确切地说，他并不知道区分对错，这样一句话成了对孩子行动的一种束缚，他不再无忧无虑，不再无所顾忌，怕把衣服玩脏了，怕把小脸弄花了，也怕把玩具弄坏了，这样的孩子最早接触了恐惧。

而在孩子不服从时就打骂，对孩子的伤害比上一个更大，它培养出的是会服从的孩子，不会区分对与错，只知道服从，只会服从的孩子势必缺乏独立思考的能力，何谈以后人生发展的独立创新？更何况如果两者齐具备，那么培养出的孩子多是生性软弱，做事畏首畏尾。

有些家长在孩子“做错事”之后，要让孩子承诺下次不敢了。这属于一种禁止式的教育，过早地让孩子体会了独裁与专断，这种教育下可能出现两种结果，一种是孩子变成了软弱的人，做事优柔寡断、瞻前顾后，难当大事；另一种是孩子变成了像家长一样甚至超过家长的人，做事专断，滥用暴力，出口伤人，是一个很难与人相处的人。相信这两种结果都不是家长想看见的。



【对策升级】

孩子长大的过程中，免不了会遇到各种问题。作为家长这时不要急着插手，可以先问孩子几个问题，听听他们的答案。而往往问不到几个问题，事情就已经很清楚并得到解决了。家长不妨一试。

• “发生什么事情了？”

这个问题非常重要。许多家长碰到突发状况时，会习惯性地直接下判断：“一定是你先打他，他才会打你。”“一定是你做错事，老师才会处罚你。”如果家长不听孩子从他的角度说说事情的经过，很可能冤枉孩子。况且，让孩子有机会说话，即使真的是他的错，他也会因为有机会为自己辩解而比较甘心认错。

• “你现在有什么感受？”

事情经过是客观事实，当事人心里受到的冲击属于主观的感受，无所谓是非对错。很多时候，孩子只是需要把自己的感受说出来而已。一旦说出来，哭一哭，发泄一下自己的情绪，心情就会好多了。科学研究表明，当一个人情绪强烈的时候，外在刺激不容易被脑部吸收。也就是说，当一个人还有情绪的时候，别人说什么他都听不进去。需要等到他心情平静下来，才可能冷静思考。所以如果家长希望孩子能够听得进去自己的意见，家长就需要先对他的情绪产生同感，让他的情绪有个宣泄口。

• “你接下来想怎么做呢？”

这时不管孩子说出什么惊人之语，先不要急着教训他，而是要冷静地接着问他。

• “那你觉得还有什么解决办法？”

在这个阶段，家长不妨跟孩子一起想各种方法，合理的、不合理的、荒唐



的、可笑的、恶心的、幼稚的……脑力激荡的重点就是允许任何看似无稽的想法。这时候家长不论听到什么，都暂时不要做批评或判断。

等到再也想不出任何方法的时候，就可以问他。

- “这些方法会有怎样的结果呢？”

让孩子自己一一思考，每个方法的后果会是什么？家长可能会很讶异地发现，大部分孩子都明白事情的后果。如果他的认知不正确，这时候就可以跟他好好沟通，让他明白现实真相。这是一个很好的亲子沟通机会，但是要避免说教，只要陈述事实就可以了。

- “那你决定怎么做？”

孩子一定会选择对自己最有利的状况，如果他了解后果，通常会做出最合理、最明智的选择。即使他的抉择不是家长期望的结果，也要尊重孩子的决定。家长一定要言而有信，不能先问他怎么决定，然后又告诉他不可以这么决定。这样孩子以后再也不敢信任家长了。何况，就算他选择错误，也可以从这个错误中学习得更珍贵难忘的教训。

- “你希望我做些什么？”

得到答案后家长应该表示支持。

- “结果怎样？和你想的一样吗？”或是“下次碰见相似的情形，你会怎么选择？”

家长应该给孩子机会审视自己的判断。

在孩子犯错时，父母不妨试一试以上的方法，相信几次尝试后，父母能够得到很有效的教育结果。



6

我不听！我不听！ ——让孩子学会倾听

· 挠头现象 ·

我家宝宝总是听不进我的话！

· 问号家长 ·

现在的孩子真是太难管教了，当我们讲话的时候，孩子不是沉浸在自己的世界中就是跟我们唱反调，我们应该怎么办？

· 一句点题 ·

让孩子学会倾听！

· 误区点拨 ·

孩子们不能听进父母的话，这也算是一种通病了。其实，孩子并不是故意想惹父母生气，只是不能和父母一样有紧迫感而已。他们在按照自己的时间表生活，而父母则是按照成年人的时间表生活和做事。

· 一针见血 ·

孩子做事有自己的逻辑，却常常无法用语言表达出来，当孩子听不进家长的话时，家长不妨体谅一下孩子的情绪，同时反思自己说话的语气，多点耐心。



【真实案例】

• 小夏今年5岁，妈妈觉得很难管教他。比如说，他常常吵着要打电话，问他打给谁，他不答，给了他电话，让他不要乱拨，结果他不听，好几次都是听到话筒里传来一阵阵的自动提示音。他去小伙伴家玩，每次喊他回来都要费好大的劲，喊一两次根本就不理你。很多时候都要家长亲自到邻居家把他带回来。吃饭的时候，让他多吃蔬菜，说一大堆蔬菜对他有益的好话，结果他小脖子一梗，说：“我最不喜欢吃的就是蔬菜了。”

• 楚楚最近总是不听父母的话，去小朋友家玩，时间到了，楚楚还不想离开别的小朋友家；让他收拾玩具，他像没听见一样；尽管父母一再要求他别那么干，楚楚还是把他的玩具卡车扔得到处都是。

.....



【对话专家】

知心大叔：

面对听不进话的孩子，父母总是很无奈很气愤，其实孩子有自己的逻辑，他的世界自成一体。家长应该明白这一点，不要太随意地对孩子的行为做负面的解读，认为孩子是故意捣蛋、是成心惹事。

田艾米：

是的，孩子虽然做事有自己的逻辑，但他却常常无法用语言表达出来，甚至都觉察不到那个叫做“理由”的东西，而只是凭着感觉那样做了，这时候就表现出来听不进父母的话。





知心大叔：

其实，孩子听不进去父母的话，有很多原因，可能是因为太专注自己正在做的事，或者是父母的语气太强硬，让孩子感到反感，等等。

田艾米：

这个时候，父母不要輕易地责备孩子，这样反而会适得其反，不妨体谅一下孩子的情绪，让他放松一下，或者换位思考，寻找更合适的方式解决问题。



【儿童心理分析】

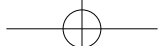
那么，孩子表现出听不进父母的话，是什么原因呢？

· 心理原因

五六岁的孩子听不见家长对他说的话，多数情况下是因为他对自己正在做的事情太全神贯注了。心理学家认为，这个年龄段的孩子比小时候的兴趣范围更加广泛，程度更加强烈，注意力维持的时间也更长了，而且还拥有了更强烈的自主意识，这就很难让他们马上停下手里正在做的事情专心听父母讲话，更何况他们还乐在其中。

· 期望过高

有时，父母对孩子的期望值会过高。父母看到孩子在幼儿园里能够集中注意力听老师讲话，就理所当然地断定他在家也同样能够做到，但实际情况是：孩子回到家会觉得放松安逸，他认为对父母没有必要像对老师一样总是听从。而有时孩子的行为懒散，注意力不集中，正是他在体现自己的自控能力，他通过不理睬的方式告诉家长：“我想按自己的想法做事，我想做的时候再去做。”



· 外在原因

当孩子感到饥饿、疲惫或者情绪不好时，也可能不听从父母的要求。

其实，孩子和家长有着同样的感受和反应，当家长因为孩子不听从而生气时，不妨换位思考一下，当你正在专心观看一个电视节目的时候，你的丈夫打断你说：“把电视关了吧。该做饭了。”但是，你并没有任何行为反应，那么你的丈夫就会生气了，口气也不耐烦：“你现在就该做饭了。如果你5分钟之内还不去做饭，那我明天晚上就不和你去看电影了。”想必听了这些话，你也不会乖乖顺从吧。



【对策升级】

莫里斯说：“要做一个善于辞令的人，只有一种办法，就是学会听人家说话。”大班下学期是幼儿从学前期向学龄期发展的过渡期，学前期与学龄期教育最大的不同就在于由游戏教学、动手操作转变为通过听课获取知识。因此，让孩子学会倾听，对于即将进入小学的幼儿来说，具有积极的意义。

那么，应该怎么让孩子学会倾听呢？

· 讲出前因后果

家长让孩子学会倾听的最好方法就是让他明白前因后果，这个年龄的孩子开始懂得做事情的理由。在讲话时让孩子看着你的眼睛，他就能明白你在和他说话，你的话很重要。比如，如果他现在不能马上去洗澡，过一会儿就没有时间看书和讲故事了。





• 保持冷静

父母提出要求后，可以给孩子预留一些时间，防止自己被激怒，督促自己保持冷静，比如可以对孩子说：“再画5分钟你就必须去洗澡了。”

• 重复讲话

父母在讲过话后，可以让孩子重复一遍，既能确定孩子是否听见你说的话，同时也可以加深孩子的印象。

• 利用游戏

父母可以利用一些小游戏、小故事，孩子一旦把自己幻想成故事中的人物，就会沉迷于故事情景中，专心倾听父母讲话。父母与孩子在某些问题上发生冲突时，不妨引导孩子一起幻想，在游戏中顺从自己。

• 以身作则

父母在日常生活中应该多专心听孩子讲话。如果父母以身作则，做一个好听众，那么孩子就会跟父母学着做。

• 多夸奖

当孩子认真倾听时，父母可以适当赞赏孩子的行为，这样孩子也会乐于倾听。

如果你再次面临宝贝对你的话充耳不闻，一心沉浸在自己的世界中，或者与你唱反调时，不妨试一试上边的方法，让孩子学会倾听，和孩子共同成长。



“人来疯”是真疯吗？ ——如何面对外向的孩子

· 挠头现象 ·

我家宝宝是个“人来疯”，每天跟打了兴奋剂一样！

· 问号家长 ·

我家孩子性格过于外向，有时的“人来疯”会让我们很尴尬，应该怎么改变他这种习惯呢？

· 一句点题 ·

如何面对外向的孩子？

· 误区点拨 ·

其实宝宝的“人来疯”是一种正常心理活动的外在表现，是孩子情感上的宣泄，但这种宣泄却常被家长错误地贴上了“疯”的标签。

· 一针见血 ·

孩子“人来疯”，究其原因，是孩子在2岁以后，自我意识增长，对新事物的好奇心和探索精神也增加，当“新面孔”出现的时候，就会渴望得到关注，显示自己的存在。





【真实案例】

• 小宇今年3岁了，性格外向，从来不怕见生人。特别是家里一有客人来时，他就会像打了鸡血一样，满地跑，一直围着客人转。大人们说话的时候，他还会无理地打断，显得很没规矩。妈妈批评他两句，他立马坐到地上“哇哇”哭个不停，弄得客人和我们都很尴尬。

• 云云妈妈的同事来家里聊天，正在玩耍的云云见有客人来，丢下手里的玩具，到大人中间，蹦来跳去，一会儿扮鬼脸，一会儿问客人自己的裙子漂亮不？一会儿往客人嘴里塞个苹果，没人理她，就站到客人面前大声地唱歌、跳舞，搞得客人很烦，又没法说。

• 5岁的奔奔聪明伶俐，活泼好动。特别是家里来了客人之后，他更是活蹦乱跳、大声喧哗、玩法翻新、花样百出，活像马戏团里的小丑。爸爸妈妈对他的劝解无效，只好动粗动武，可是他却闹腾得更加厉害，还满地打滚、哭声震天，使父母无法收拾残局。

.....



【对话专家】

知心大叔：

有的孩子平时挺听话，规规矩矩，很乖巧可爱，可是家里一有客人来，孩子就一反常态，表现得特别淘气，有时把玩具丢得满屋子都是，或者在客人面前跑来跑去，显得很“野”。这种行为让很多父母很头疼。

田艾米：

这种情形就是我们常说的“人来疯”，它带有一定程度的普遍性，它的形成也不是偶然的，和孩子的心理发展有着密切的关系。



知心大叔：

儿童在2岁左右已学会区分自己和周围客体。从这以后，孩子独立的自我意识日益增强，他们开始有强烈表现自己的欲望，想方设法让别人注意自己这就是心理学中所说的“儿童自我中心”的表现。

田艾米：

是的，“人来疯”归根到底只是心理正常发展的外在表现，是孩子缺乏生活经验才会导致的行为失当，父母对此应当给予合适的引导。



【儿童心理分析】

儿童心理学家认为，宝宝性格外向、“人来疯”是一种正常心理活动的外在表现，是孩子心理上的宣泄，但这种宣泄却常被成人误认为行为有问题，家长眼里的好孩子应该说话文雅、谦虚，行事得体，而不是在外人面前更加疯，殊不知，在孩子的世界中，“疯”只是最正常的反应。

孩子的“人来疯”常常由以下原因造成：

• 强烈表现自己的欲望

随着孩子独立自我意识的不断增强，他会希望有人注意他的存在，由于生活经验的局限，认为这种表现能够引起别人的重视，特别是在人多的时候表现得更为积极。

• 孩子天性使然

孩子可能属于多血质外向型的孩子，活泼且表现欲很强，很喜欢在别人面前表现自己，但不能很好地掌握尺度。

• 家庭生活寂寞

家长因为工作忙，平时很少带孩子出去走走，孩子在家里总是和家人、玩具或电视打交道，交往圈子窄，而孩子又喜欢探索，对外界充满了好奇，刚开始学习与人际交往，当接触到新的朋友或者客人时，他们就感到好奇、兴奋，希望别人注意到自己。

• 家教过于严厉

有些家长对孩子的管教过于严厉，一举一动都有要求、限制，压抑孩子的心





理，当有外人来的时候，孩子就会过度表现自己。



【对策升级】

宝宝不管出于哪种原因“人来疯”，自我表现的需要都得到了满足，求知欲望被激发，思维被锻炼，情绪得到抒发。但是，宝宝“人来疯”也有一定的弊端，一方面妨碍了大人做事，使得宝宝讨人嫌；另一方面“人来疯”次数多了，有可能上升为一种人格行为，见人就表现，造成人格缺陷，影响正常的生活和交际。

家长可以通过一些方法克服孩子的“人来疯”：

• 多交往

父母可以在平时扩大孩子的人际交往圈，给孩子寻找一些玩伴，多让孩子与小伙伴交往，减少孩子在家中缺少玩伴而产生的孤独、寂寞感。

• 不呵斥

当遇到孩子“人来疯”发作时，家长不要大声呵斥，这样会伤害到宝宝的自尊心，也会使客人感到尴尬、为难，家长不妨尝试带孩子离开或者通过周围的人与孩子对话、聊天，转移孩子的注意力，以稳定孩子的情绪。

• 多改变

父母应多了解孩子的心理发展特点，改变过度溺爱或过度严厉的错误的教育方式，多关注孩子的行为，提供展示孩子能力并取得成功的机会。

• 满足需求

父母可以在客人到来的时候，把孩子介绍给客人，让孩子做一些力所能及的事情，并适当给孩子提供自我表现的机会，让孩子感到被重视，满足孩子表现自己的欲望。

• 适当制止

父母在孩子出现“人来疯”的行为时应通过适当的方式制止，在客人走后给孩子讲道理，告诉他这种行为不好；而在平时父母应有意识地引导其形成正确的角色意识，让孩子知道哪种行为在客人来的时候是正确的。



家有小游戏迷 ——游戏也可以教育孩子

我家宝宝整天在家里、幼儿园里做游戏，一点儿知识都不学！

· 问号家长 ·

这样整天游戏，会不会影响孩子的启蒙教育呢？

· 一句点题 ·

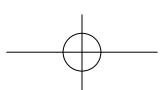
游戏也可以教育孩子！

· 误区点拨 ·

其实，对年龄小的幼儿来说，游戏是促进其心理发展的最好的活动方式，通过游戏，孩子的认知能力、情感以及个性都会有所提升。

· 一针见血 ·

幼儿由于年龄过小，难以适应周围的现实世界，这时游戏就可以通过同化作用来改变现实，满足孩子自我情感的需要，家长不必过分担心。





【真实案例】

• 琪琪和表姐小薇差半岁，同时上了幼儿园小班。由于琪琪爸爸妈妈工作忙，不久她被送到了小镇上的奶奶家。小镇幼儿园的老师不太强调知识学习，一年后，小薇已经能认许多字了，而琪琪却整天沉浸在游戏中，几乎不用学习，一个字也不认得。爸爸妈妈开始为此担心，怕幼儿园这样的教学会影响琪琪今后的学习。

• 小宇马上就要从幼儿园毕业跨入小学生的行列了，但他在幼儿园整天做游戏，妈妈很担心他上了小学不适应，跟不上进度。

.....



【对话专家】

知心大叔：

瑞士著名心理学家皮亚杰提出了幼儿游戏理论，开创了从儿童认知发展的角度研究儿童游戏的新途径，他反对把游戏看作是一种本能活动。他认为，儿童的发展是由同化——顺应过程构成的，同化意味着接纳和整合，即主体用自己原有的动作图式去整合外部事物，从而加强和丰富自己的动作。

田艾米：

举个例子吧，当孩子学会了抓握这一动作后，他就试图去抓握身边的每一个东西，即把他们纳入抓握图式中。顺应就是主体改变自己已有的动作图式来适应环境的变化，同化和顺应之间的协调就是儿童智力发展的特征。



知心大叔：

在父母眼中，孩子们在幼儿园只是在做游戏，但游戏本身不是游戏存在的原因，而是由儿童早期的行为发展与思维发展之间的不平衡造成的。由于儿童早期认知结构发展还不成熟，往往不能保持同化和顺应之间的平衡。当顺应作用大于同化作用时，幼儿就会重复规范型的动作，这时就会产生模仿；当同化作用大于顺应作用时，主体自身的需要占主导地位，就会很少考虑外界环境的影响，只是为了自我满足来改造现实，具有游戏的特征，这样就会出现游戏。

田艾米：

其实，游戏就是同化和顺应之间的不平衡，通过这种不平衡，儿童的认知水平不断地向前发展。



【儿童心理分析】

游戏的发展与儿童的认知发展相一致，每种游戏在心理结构上都有自己的特点，代表儿童不同发展阶段的心理水平。根据儿童认知发展阶段和儿童游戏的相应表现，心理学家皮亚杰把儿童游戏分成三个发展阶段，并分别与儿童认知发展的三个阶段相对应。

第一阶段，练习性游戏，0~2岁，对应于儿童认知发展的感知运动阶段，练习性游戏是感知运动水平上出现的典型游戏，这是一种最初形式的游戏，练习性游戏是以不断重复已经习得的动作从而获得“机能性快乐”。

第二阶段，象征性游戏，2~7岁，对应于儿童认知发展的前运算阶段。表象和符号是这个阶段游戏的主要特征，以后发展成为有规则的游戏。

第三阶段，规则性游戏，7~12岁，对应于儿童认知发展的具体运算阶段。游戏更能适应真实环境，游戏服从真实世界的规则和顺序，幼儿达到了能更好地使思维顺应世界的阶段。



幼儿需要游戏，尤其是象征性游戏，是因为儿童难以适应周围的现实世界，不得不经常适应一个由年长者的兴趣和习惯组成的社会世界，同时又不得不经常适应一个对他来说理解得很肤浅的物质世界。但是通过这些适应，儿童不能像成人那样有效地满足他个人情感上的甚至智力上的需要。因此为了达到必要的“情感上和智慧上的平衡”，为了“满足他自己的需要”，儿童就开始游戏，在游戏中既没有强制也没有处分，孩子在现实中许多得不到满足的愿望，可以在游戏中得到实现。



【对策升级】

宝宝在幼儿园，不要认为只有学知识才叫学习，只要能培养宝宝的知识储备能力、智力开发能力、观察能力、记忆能力、想象能力、实际操作能力等，就是很好的学习。父母是宝宝的第一任老师，应该抓住宝宝学龄前教育的最佳机会，多以游戏的形式训练宝宝。

• 游戏的选择——家长以检查者的身份干预游戏

由于缺乏社会经验，孩子无法辨别哪些游戏是有益的，这时就需要家长来帮助孩子选择。选择游戏要以安全为前提，以孩子的兴趣为基础，以适宜孩子为根据，以孩子成长为导向。

• 游戏的参与——家长以协同者的身份参与游戏

现在很多孩子都是独生子女，在家中缺少玩伴，但孩子本身具有乐群性，喜欢与人交往，特别是父母，只有与父母在一起时，他们才感觉到安全愉悦。

家长在参与游戏时要注意：

家长在整个游戏中要以一种积极乐观的心态去影响孩子，并始终如一地贯彻，甚至是细微的日常生活中，这种非言语性交流会潜移默化地影响孩子。反



之，家长整日愁眉苦脸，尽管没有表达出来，但是这种不佳情绪还是会影响孩子，久而久之，孩子可能会形成压抑、自卑、胆怯、退缩的性格。

家长要以平等的身份加入游戏，以孩子的方式与孩子一起游戏。家长应让孩子做游戏的主人，最大限度地发挥孩子的积极性和主动性，从而让孩子在游戏中学习，在游戏中成长。

• 游戏的引导——家长以指导者的身份干预游戏

家长在引导游戏的过程中要坚持三个原则：游戏中要有快乐；游戏中要有发展；游戏中要有规则。

3~4岁的孩子，还不明确游戏的主题，游戏的行为也不是很稳定。家长要善于引导孩子明确游戏主题，并丰富游戏内容来巩固孩子稳定的游戏行为。

同时家长要依据孩子的个体特征和成长状况，选择合适的游戏，促进和发展孩子特定的能力水平。

无论是现实情境还是游戏都要有一定的规则，家长要通过适时的引导，恰当地处理孩子的自主性和规则的限定性之间的关系，将游戏的规则内化为孩子的好习惯。

• 游戏的误区

家长在游戏的选择、参与、引导的过程中，一定要认真对待，切忌将游戏作为娱乐，将游戏作为学习，将游戏作为指导，甚至为了游戏而游戏。

游戏承载着发展孩子各项素质和能力的任务，在现实生活中起着不可替代的作用，在游戏的整个干预过程中，家长只有不断地纠正自己在游戏参与过程中的观念性误区，充分践行检查者、引导者、协作者的身份，才能使孩子健康快乐地成长。

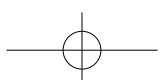


part 2



问下自己，你真的
认识你的宝贝吗

——从懂孩子、尊重孩子开始





孩子的心不是“白纸” ——了解一下他们到底在想什么



【妈妈讲述】

• 我家欣欣以前捣乱的时候，语气稍稍严厉一点，他就听话了，可到了现在，有时候连骂都不管用，这是为什么？

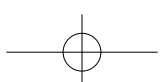
• 我家的宝宝，今天刚一进屋就一头扑向我刚刚叠好的干净衣服，我温和地对他说：“宝贝儿，别去碰那些衣服。”他回头冲我傻笑，依然在衣服上蹭，我严厉地说：“你离那些衣服远点儿！”结果他却继续很开心地踢那些衣服，他怎么听不懂话呢？

• 我5岁的儿子，最近有了新爱好——收集一种卡通卡片，为了收集全，他不惜花钱买，结果过了两天，他又没兴趣了，那些卡片就那么扔在那儿。他的兴趣爱好也太不长久了！



【七嘴八舌】

我们都希望孩子能够“听话”，但再小的孩子也不是“机器人”，不打折扣地执行父母的指令。父母抱怨孩子不再“听话”，是因为我们的宝宝心理渐渐成熟，几乎“进化”成了个不一样的人。所以，一成不变的教育方式，并不适合孩子的每一个年龄阶段。





【专家分析】

每个年龄阶段的孩子，都有不同的发育特点。

• 0 ~ 1 岁，安全感建立关键期

孩子从出生到1岁这段时间，基本不能用语言表达他们的愿望。但这不代表他们对世界一无所知。从出生到3个月大的婴儿，虽然平时基本“以睡为主”，但也有自己的想法，他们能接收到视觉和听觉刺激，会注视周围，会追随声音。

而3~6个月大的婴儿，就能够表达出愤怒的情绪啦：例如，当孩子吃奶的愿望不能得到满足时，婴儿会发出一些咿咿呀呀的声音，或者干脆大哭来表达“我不高兴啦”。这时，婴儿靠眼、耳、手、口等感觉器官，来多方面认识事物。

而再大一点的6到12个月的婴儿，大脑发育已经进入一个特殊阶段，能初步记忆事物，能够回忆过去，比较过去与现状，并且预见未来的情况。如果父母没有及时回应孩子的需求，会引起孩子的激烈反应。由于孩子自身能力的发展，他对探索自己周围的世界表现出极大的兴趣。

• 1 ~ 2 岁，不能说得太复杂，不然宝宝听不懂

需要节奏鲜明的音乐和形象鲜明的图画

1~2岁的孩子，还没有开始进行真正的思考，头脑里没有太多具体的形象。这个阶段的孩子会随着节奏鲜明的音乐自发地手舞足蹈，会初步分辨颜色，喜爱色彩鲜艳的玩具，爱看漂亮的人脸，爱看漂亮的图画书。

初步懂得记忆、恐惧、依恋和察言观色

这一阶段的孩子，有了明显进步的回忆能力，可以想起很久前的事情，害怕陌生的东西。会体现出明显的依恋情结，喜欢跟着妈妈。他们喜欢与成年人或大一点的孩子交往，已经学会了用各种方法来引起别人的注意。



听得懂简单的词汇和句式

这时孩子可以听懂自己的名字，可以听懂一些简单的词汇和常用物品的名称，开始学习说话，可以用简单的词汇表达自己的意思。

• 3～6 岁的孩子，父母的赞美可以塑造孩子，但赞美需要真诚和技巧

想象力丰富，喜欢和同伴游戏

到了3岁，孩子的想象力突飞猛进，自己玩的游戏也非常有趣。这个阶段，想象力丰富的孩子常分不清幻想和真实，想象出来的朋友也很真实，他们接触到的任何对象都是有生命的。游戏是他们生活的中心，他们喜欢和伙伴共同游戏，喜欢角色扮演，通过这种方式，孩子表达出他们的愿望及恐惧，建立起初步的社交技巧和互惠能力，当然也会出现正常的攻击性行为。

对妈妈的依恋很深

这个阶段的孩子对妈妈的依恋更深，时时刻刻想着妈妈，甚至如果发现妈妈不在，会手足无措。对孩子这种纯真的依恋，妈妈应该给孩子安全感，让他知道妈妈爱他。

渴望真诚的赞美

这个阶段，孩子的喜悦已不是物质性的，他们渴望认可与赞美，但如果父母的称赞很敷衍，他们会很快识破，产生挫败、失望的感觉。

“自我中心”意识萌芽

这个阶段的孩子思维还有一个特点，就是“自我中心”，只知道“我要”、“我有”，不能站在客观的角度上考虑问题。但父母不必过于操心孩子的这种状态，这是与孩子的心理发展阶段相关联的，一般在6～7岁后就会改变。只要让孩子拥有足够的生活经验和社交经历，他会慢慢体会别人的感受，会自然走过“自我中心”的阶段。

• 6～12 岁，既有上进心又有盲目性，需要关爱和引导

需要胜任感

对这个阶段的孩子来说，从以游戏为主导的幼儿园进入以学习为主导的小



学，是一个很重要的转折。进入小学，孩子需要有目的、有计划、系统地掌握知识、技能和行为规范，因此，不管是在课堂上还是课后，他们都努力地扩展技能，从中获取“胜任感”。

在信服权威和张扬个性之间“挣扎”

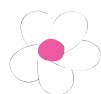
这个阶段的孩子开始争取自由独立，但又没安全感，对父母有很强烈的情感需求。孩子的道德观慢慢成长，慢慢懂得尊重父母、老师等大人的权威，开始喜欢有自己独处的时间，无论是运动、游戏或是读书，都会花较长的时间来完成一件事情。孩子也逐渐有了自己的主张，无论是对是错，开始慢慢学会独立。

懂得趋利避害、心口不一

这个年龄段的孩子，开始懂得“趋利避害”——对自己有利的事就做，有利的话就说，不利的事就躲避。另外，与小时候直来直去的表达方式相比，孩子开始“心口不一”。

爱好和行动比较盲目

这个阶段的孩子行为有很强的盲目性，也许是心血来潮，也许是受同学的影响。父母需要引导方向。



【给家长支招】

对于处在不同心理发展阶段的孩子，家长要采取不同的教育方法。

• 0～1岁

父母在生活上应悉心照料孩子，平时多逗引孩子玩，经常领孩子走向室外，和孩子一起做简单的游戏，教孩子说简单的话，在精神上爱抚和关怀孩子，建立孩子对世界的信任感和安全感，为其个性的健康发展打下良好基础。



• 1 ~ 2 岁

父母应该给孩子准备一些节奏鲜明的音乐、明艳可爱的图画，开启孩子的感官潜能；同时学会控制自己的情绪，不要以为孩子还小，什么都不懂，有的家长在家里吵架，即使孩子再小，也会在心里蒙上阴影。

另外，家长如果想让孩子听话，不要说复杂的语言。

• 3 ~ 6 岁

父母应该学会真诚的赞美孩子，不要简单、一成不变地说“你真聪明！”，要花脑筋想出不同的赞美方式，即使只是很小的好事，也要加以肯定与承认，这样才能强化孩子的优点。孩子努力去做一件事时，最好及时说一些勉励的话，或者注视着他，对他重重地点头认可，孩子的努力需要大人承认和支持才能继续。

• 6 ~ 12 岁

孩子开始进入小学阶段，家长在引导孩子顺利完成角色的转换过程中，应表现出最大的爱心与耐心；同时，父母还可以提供机会，让孩子能顺利参加各种活动或团体，这样孩子可以获得胜任感；此时，孩子的自我独立意识开始发展，因此父母需要尊重孩子，并倾听孩子内心的想法。

当父母在教育中遭遇难题，或者亲子关系出现裂缝，无论孩子处于哪个年龄段，有两个方法都是适用的：第一，通过书本、互联网了解该年龄段孩子的心理特征，还可以多看看心理学家和其他父母的心得、建议；第二，倾听，孩子年龄越大，倾听越重要。



孩子为什么会故意捣乱 ——可能是为了吸引家长注意



【妈妈讲述】

• 我们总是尽力给小宇提供最好的，他要什么我们都给他买，可他好像并不领情，动不动就哭闹，搞破坏，有时我们下班回家，想休息一会儿，看看报纸他就在旁边捣乱，把报纸撕掉，或者把我们从沙发上挤开，我们都要崩溃了！

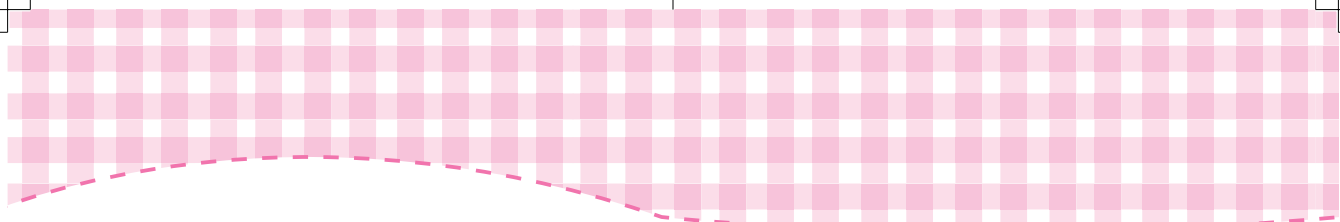
• 我带小明去参加同学聚会，谁知道小明在餐桌上大把地抓冰糖往嘴里送，我阻止他：“别这么吃，好难看。”开始时，他的反应很无所谓，我就把糖罐放到一边，转头和同学聊天，过了一会儿，我回头一看，他正用舌头往糖罐伸，试着舔冰糖呢。我瞪了他一眼，严厉地说：“告诉你别这样，多难看！”结果，他把脸使劲埋在糖罐上，我怎么拉他都不抬头，一个劲地哭，我只好把孩子带走，提前离场。

• 我家小杰特别调皮，他明明知道我讨厌他的某些行为，可他偏偏那么做，好像是专门为了气我。



【七嘴八舌】

没有“不懂事”的孩子，也没有所谓的“无理取闹”，孩子的所有行为背后都有一个原因，孩子故意捣乱可能是为了吸引家长注意。



对于孩子来说，对他的关注和满足物质需求一样重要。如果他得不到足够的关注，就会以捣乱的方式来吸引注意。只要爸爸妈妈稍微留心，就会发现一个奇怪的现象，当孩子处在安静的状态时，成人经常不会太过关心；而当孩子表现出顽皮或多动时，父母却会马上给予关注。由此孩子发现：喊了那么久他们都不理我，干脆捣乱吧，这样他们就会来看我的城堡了！所以，在责怪孩子破坏行动的同时，要小小地反省一下，是不是给他的注意不够多。

很多家长认为孩子吃好喝好玩好就可以了，但其实，每一个孩子对精神的需求都远远大于物质，孩子有哪些精神需求呢？尊重、理解、信任以及理性的爱和真诚的关注，尤其是父母的爱和关注。

所以，孩子“无理取闹”是为了得到父母的注意，负向的注意（如批评）也是注意。

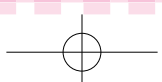


【专家分析】

人类都有一种吸引别人更多注意、更多关注的渴望，只不过孩子们表现得不如成人表现的更加含蓄、间接罢了。有一些孩子，在家里是爷爷奶奶、爸爸妈妈的关注焦点，被宠爱、关注多了，到了学校或其他人多的公共场所，会发现自己不再是众人关注的焦点、瞩目的明星。为了自己的心理平衡，得到别人的关注，捣乱是一种最有效的方式。

捣乱，是孩子一种寻求家长关注的消极的操纵性行为。捣乱的目的就是想更多地得到家长或成人们的认可和关注。所有的孩子在成长过程中都渴望被关注，为了得到父母乃至成人们的关注，他们可以不惜一切代价。

一个人的智力在四岁以前就已经完成和发展了一半。这个时候的孩子身上自我意识很强，有非常强烈的需要父母和成人赏识的愿望。比如，他们会故意在人





多的地方大声吵闹、故意在大家一起聚餐时把盘子碗弄得叮当作响、故意在课堂上做鬼脸惹得全班哄堂大笑、故意将果酱蹭到朋友的新衣服上。

孩子们做这些的目的只有一个，就是想引起成人们的注意。成人们如果注意到了，甚至生气了，愤怒了，孩子们的这出精心酝酿的闹剧就达到了应有的效果。捣乱实质上是父母与孩子之间的一场权力斗争，孩子们制造出不同的事端让父母愤怒，目的就是在磨炼自己操纵父母的技巧。

每个孩子都不喜欢受到冷落，那些表现欲强的孩子更是如此。当爸爸妈妈长时间不理自己，他们就要制造一些“小麻烦”，做一些反常的行为，来让大人注意自己。这样就出来了“捣乱”的行为。



【给家长支招】

如果孩子出现“故意捣乱”的行为，父母首先要分析孩子是不是在期望得到自己的关注。如果是，父母一方面要注意让孩子感受到自己的爱，多花点时间陪伴孩子，爱抚他、陪他玩，孩子有安全感，就不会再通过捣乱去获取父母的关注。

另一方面，父母不要退让。家长要迎难而上，用语言或行动明明白白地告诉孩子，你知道他们在做什么，而且为什么这样做。当父母把这种目的清楚地讲出来，孩子们捣乱的阴谋也就被父母识破了，孩子们以后恐怕不会再用这招了。



小火药桶是怎么来的？ ——理解小孩子的大脾气



【妈妈讲述】

• 我家宝宝最近特别爱发脾气，小孩子不知道哪来的脾气，一点儿不顺心就又哭又闹，我们总不能事事满足他啊！而且这样下去，他会不会变成脾气暴躁的人？

• 我家宝宝有次考试没考好，回家就开始对我们发脾气，我们怎么劝说都没用。

• 我们带孩子一起去逛超市，他看中一个玩具，但他这个月已经买过好几次了，我们就没给他买，结果他就在超市发起脾气来，但我们就坚持没给他买，回到家后就跑到卧室把门关上，根本不理我们。



【七嘴八舌】

我们常会讨论孩子的智商，但决定一个人能否成功很大程度上在于情商（EQ），而情商最重要的部分就是情绪管理能力，父母们需要花费很多心思教育孩子学会情绪控制。每个人都会生气、伤心、沮丧和失望。不同的是，情绪管理能力强的人，可以用健康的方式宣泄自己的负面情绪。尖叫、地上打滚、哭喊、摔东西、骂人、踢打也是表达坏情绪的方式，却不是健康的。





即使孩子乱发脾气，家长也不要随意在孩子的身上乱贴标签，比如没礼貌、不尊重父母等，其实孩子的脾气没有那么可怕。成年人可能会用言语表达，或者抑制自己的负面情绪，但孩子这些能力尚不成熟，于是只能以不健康的方式表达出来。

成长中的孩子正处于与父母的依恋分离期，一方面希望能够独立自主、自己的事情自己做主，不愿意再受父母管辖；另一方面又想继续依赖父母，害怕父母离开自己。这是一种双向冲突，孩子没有处理这种矛盾心理的能力，便出现情绪不稳。



【专家分析】

孩子发脾气的原因可能有：

· 面对挫败感手足无措

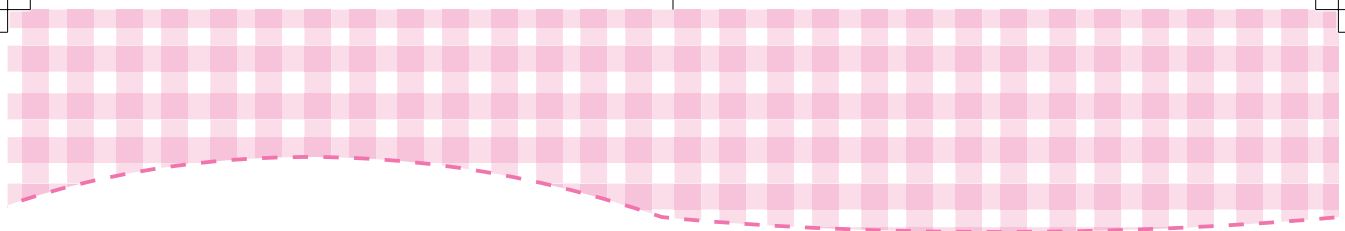
孩子到了3岁左右，会比较自己与他人的能力差距，也了解了成年人对自己的期待，如果孩子觉得自己做得不够好，或者达不到要求，就会感到很挫败。孩子的心灵比较脆弱，容易被激怒，而他又无法像成人一样抑制自己失落的情绪，于是只能通过发脾气发泄出这种挫败感和羞辱感。

· 恐惧感

如果孩子感觉受到威胁，或者可能失去亲人的关爱，就会本能地感到恐惧，继而转化为愤怒，表达出来。而且孩子年龄小，情感脆弱，有时父母或者老师不经意的话语，都会让孩子感到恐惧。

· 要求没有得到满足

这是孩子最常见的愤怒来源，孩子要吃糖，父母担心对牙齿不好而拒绝；孩子要玩沙子，父母觉得太脏而阻止；孩子要买玩具，父母认为太贵而拒绝，等等，



这些情况都使孩子的期待与现实发生冲突，极易激怒孩子。

• 受到伤害

孩子之间难免有冲突和争斗，有时候孩子会在这种争斗中受到伤害，或者孩子感觉到自己被“欺负”，成年人语言或者行动上的暴力也会对孩子产生伤害。

• 感到不公

孩子到了五六岁，就会简单的分辨是非对错，如果感到受冤屈，被错误地指责，但他们无法辩解，就只能通过发脾气宣泄情绪。

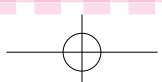
• 父母过分宠爱

孩子平时在家里受到过分的宠爱，受到的挫折很少，心理承受力差。当他遇到批评或相反的意见，便无法忍受。有些父母平时不在孩子身边，于是只能用物质给孩子补偿，即使孩子的一些过分要求也盲目地满足。因此，当孩子的欲望没能得到满足时，就会大发脾气。而有些孩子则是因为曾经大发脾气，大哭大闹后家长就屈服了，从此，他就发现发脾气的效果，把发脾气作为要挟父母的手段。



【给家长支招】

有些家长一看孩子乱发脾气，自己的怒气也噌地一下就上来了，于是“以暴制暴”，但家长千万不要这样做。用发脾气的方法制止孩子发脾气是不明智的，只能使孩子的脾气越来越大。孩子没有管理情绪的能力，但是大人应该学会克制自己的情绪，控制住情绪才能掌握主动权。同时，家长也要避免走向另一个极端：因为没办法，干脆满足孩子的无理要求。有些孩子老发脾气，则是被家长惯出来的，孩子一发脾气，家长就没办法，只能满足他，孩子就会习惯通过发脾气来达到自己的目的。





那么有效的处理方法是什么呢？

· 事中冷处理

孩子发脾气的时候，家长不要和他正面争论或者压制孩子的脾气，因为孩子在愤怒的顶点，这时什么都听不进去，父母可以冷处理，让他明白发脾气达不到任何效果。父母可以静静地甚至微笑着看他发脾气，最多两三分钟，孩子的坏情绪就会结束，一切都要等他冷静下来后再说。父母也不必奖励或惩罚，应该让孩子懂得发脾气得不到什么，也不会失去什么。

· 事后情绪教育

要改变孩子乱发脾气的习惯，根源还是要从情绪教育入手。情绪教育就是让孩子识别自己的情绪，让孩子知道什么是合适的情绪表达方式，让孩子可以自如地在合适的地点、合适的时间表达合适的情绪，而不是只会发脾气。当然情绪教育的前提是孩子已经冷静下来。

第一步，家长告诉孩子发脾气是一种愤怒情绪的表现，告诉他你能感受到他发脾气时内心的不开心，而且你看到他发脾气也不开心。

第二步，让孩子知道有比发脾气更好的办法。发完脾气的孩子会感觉疲惫，家长可以告诉他想要什么可以直接跟父母说，没必要发脾气，这是鼓励情绪节制。

第三步，鼓励孩子说出发脾气的原因，即使父母已经知道答案，也不要直接说出来，一是让孩子学会表达情绪，二是大人不要想当然，孩子的心理世界和大人是不同的。

第四步，跟孩子讲明哪些情况下可以发脾气，哪些情况发脾气也没用，尤其要跟孩子说在某些情况下，直接跟妈妈好好说相对于发脾气是更好的达到目的的方式哦。



孩子是父母的一面镜子 ——父母的潜质



【妈妈讲述】

- 我有次不小心在佳佳面前说了脏话，结果我发现我家宝宝那天也会说了！
- 我经常把单位的纸张、墨水带回家用，有天我发现我家浩浩把班级图书角的书也带回家了，我问他为什么要这样做，他说你不也是把你们单位的东西拿回来吗！



【七嘴八舌】

教育学家苏霍姆林斯基说：“每个瞬间，你看到孩子，也就看到了自己；你教育孩子，也就是教育自己，并检查自己的人格。”孩子的言谈举止，反映出来的正是家长在孩子眼前的形象。

其实，孩子是父母的一面镜子，父母的坏习惯、好品行都会在孩子身上“克隆”。家长是孩子最先和最直接的模仿榜样，家长的一言一行都会对孩子造成深刻的影响。孩子有种种不佳品质和行为，首先父母得反思！





【专家分析】

自然界普遍存在一种“锚定效应”，刚睁眼的小鸭会把孵蛋的母鸡看做妈妈，长大的鱼会游回它的出生地去产卵。父母和家庭环境对孩子产生的影响也是一种“锚定效应”。

孩子在生命之初，对世界是一无所知的。他们认为父母无所不知，无所不能，父母说什么他们会信什么。他们对父母所给予的信息是反映式的，父母的生活态度和言行举止，父母的心理和人格，几乎是孩子唯一的教材。孩子在6岁前所受到的教育会影响他的一生。

父母是孩子的第一任老师，父母可以教孩子第一句谎言，也可以教他做一个诚实的人。父母可以教孩子做一个自私的人，也可以教他做一个懂得分享的人，父母可以在孩子的心里播下暴力的种子，也可以撒上爱的种子。从这个意义上说，父母给孩子奠定什么样的生命品质，将决定这个孩子的一生是否过得美好和幸福。



【给家长支招】

孩子是家长的一面镜子，你对他笑，他对你笑；你对他好，他对你好！每一个孩子来到这个世界上都是一张白纸，家长是为之着色的第一人。一个孩子的好与坏百分之七十源于家长这面镜子。所以，身为父母的你，无论面对日益长大的孩子出现了多少令你不甚满意的问题，都应首先从自身出发，找到调整的办法……

有时，家长对教育小孩的问题很迷惑：平时没少对孩子进行说理和教训，可孩子还是我行我素，不听家长的话，做一些令家长伤脑筋的事。其实，小孩子的



好品质是在受感染、被熏陶中潜移默化形成的，而不是靠枯燥、粗暴的说教训斥培养的。

殊不知，其实，父母就是一面时刻立在孩子眼前的镜子，孩子们常常是通过“照镜子”的方式，在不知不觉中“修改”自己的言行的。家长的一言一行都要给孩子做好表率，这样孩子才能跟在父母后面学习他们的优点，摒除自己身上的缺点。

• 美德传承，润物细无声

“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声”，家庭教育的好坏，就如这春雨一般，都是“润物细无声”的。所以作为家长，在平时的生活中就应该特别注意自己的一言一行，用自身良好的行为去引导孩子，例如孝敬父母、尊老爱幼、助人为乐等，以自己的行为潜移默化地影响孩子就能更多体会到这种“此时无声胜有声”的效果了。

• 照镜子，审视自身不足

有时，作为成熟的成年人，在社会游戏的浸染中，已经忘记了生命原本应当遵循的那些美好品质，请家长记住：孩子是父母的翻版，家长多留些时间陪陪自己的孩子，就能够从孩子的行为中，检查出自己言行的正确与否。

• 为纯洁的心，涂上最美的色

孩子的心灵是张白纸，要靠他们在日常生活中涂上颜色。家长作为他们人生中第一个老师，其言行对孩子的影响深远。家长想使孩子成为怎样的一个人，自己就得先成为那样的人。

每一个父母对自己的孩子都寄予厚望，然而，望子女成龙成凤之心可表，却从不注意自己的言行举止的家长又凭什么要求孩子出类拔萃呢？与其一味地责怪孩子的问题，不如审视自身的毛病。用家长的言传身教擦亮那一面面立在孩子眼前的“镜子”，为你的孩子做一个好榜样吧，不要让它们蒙上污垢！



即使你焦虑，也别让宝宝焦虑 ——别把成人的过度焦虑转嫁给孩子



【妈妈讲述】

• 我们从小就开始担心我家乐乐，乐乐很小的时候，哭多了、吃少了，动作发育稍微晚几天，我们总是很紧张这类大大小小的“不正常”，总也没有安宁的时候。

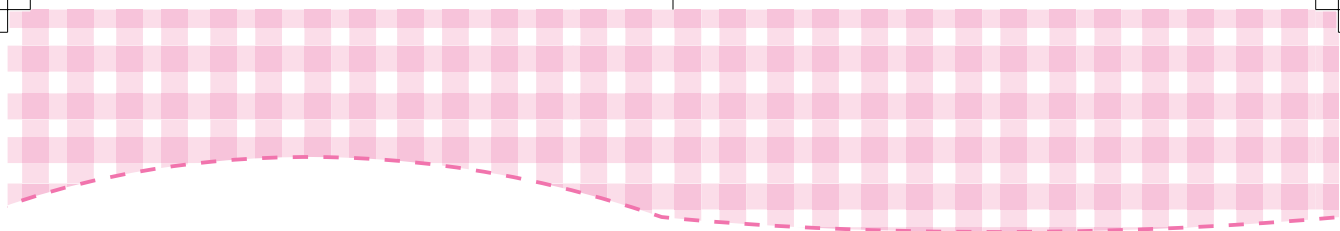
• 我带孩子参加同学聚会，同学都已经是孩子家长，家长凑在一起，张家的宝贝会这个了，李家的宝贝会那个了，偏偏自家的孩子这些都不会，哎，特别焦虑。

• 我们一直为孩子的成绩担心着，结果那天在参加家长会时，听到他说：“妈妈快把我逼疯了，她整天唠叨，谁家的孩子考上重点大学，你怎么学习成绩总不见起色？我现在对学习厌倦透顶，一上课脑子里就响着她的唠叨，根本学不下去。”



【七嘴八舌】

现在的很多父母从孩子出生起就陷入焦虑状态，小时候担心宝宝发育落后，孩子上学之后又担心孩子成绩不好，没有同龄人优秀怎么办，似乎只有自己家的宝贝方方面面都遥遥领先，父母才可以不再焦虑，安枕无忧。殊不知，父母的焦虑可能会转嫁给孩子，给孩子制造了很大压力。



家庭教育最大的怪圈在于：每个家长都从童年走过来，都曾体验过被父母控制的郁闷和痛苦，为什么现在做了父母，却给孩子更大的压力？父母最常见的一种解释是现在社会的竞争如此激烈，要想让孩子将来出人头地，就得从小抓起。

其实更重要的原因是，家长潜意识里担心跟不上社会的步伐，担心被社会淘汰，但自己又缺乏成长空间，于是将成长的压力全放在孩子身上，这就是转移焦虑。



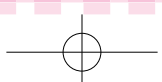
【专家分析】

现在很多父母特别喜欢攀比，比谁家的小孩有出息，学习好，读名校。父母对孩子的期望通常也是投射，他们有种种心理需求，但不是通过自己的努力去实现，而是期望孩子去实现。孩子是父母最爱的人，是父母的希望，孩子实现了，就像是父母自己实现了。

很多家长把孩子作为自己成功的标志，可这对孩子是不公平的。孩子们有权利规划自己的生活，走自己铺设的人生道路。如果家长把孩子作为自己的“面子”，焦虑是在所难免的。同样，对于孩子，当他们看到自己的父母关心的是他们的“面子”而不是自己的身心健康时，逆反心理就会产生。一个和孩子不能有效沟通的父母，又怎么能期望没有焦虑？

当然，孩子的个体原因对于家长焦虑的引发也很关键。孩子自身状态好，家长的情绪就会跟着好很多；孩子本身状态不够好，家长的焦虑就可能随之增大。

很多事实证明，父母越焦虑，孩子的发展越让父母失望。在巨大的压力面前，孩子不堪重负，甚至可能极端厌倦、逆反。而且，有的孩子一到大考就发挥失常，容易产生考试焦虑的孩子，背后通常有给他转嫁焦虑的父母。





【给家长支招】

• 学会承认个体差异

孩子的发育总会有些个体差异，家长总是用别家宝宝的长处来比较自己孩子的短处，自然会觉得孩子处处都是毛病。孩子不可能每一个方面都比其他孩子发展得好，而且有一些发育情况并不一定符合书本上的标准。父母必须承认孩子的个体差异，只要孩子与标准状况没有过大的差异，就要容许孩子有不尽如人意的地方。

• 放松心态，逐渐放手

孩子必须要渐渐学着独立，迟早会离开父母。因此，从孩子小的时候起，父母就要学着逐渐放手，培养孩子的自理能力。到学校上学是每个孩子必经的成长阶段，父母应当接受孩子生活和学习状态的改变，也要对孩子的适应力有信心，至于为了孩子而耽误自己的工作则更是大可不必。

事实上，父母心态放松更有利于正确地看待自己、看待孩子。在爱的环境中长大的孩子，对世界会充满乐观的看法。父母和老师对于孩子的一切教育都要符合孩子的天性，与天性相违的教育，注定要失败。

• 学会积极的心理暗示

父母在面对考试等容易引起焦虑的状态下，可以给孩子正确适当的心理暗示，这样既能缓解孩子的压力，增强孩子的自信，同时对调整自己的心态也是很有帮助的。

中国父母的特点就是太过焦虑，这种焦虑对孩子来说压力很大，对他们的成长非常不利。其实，家长最重要的还是让孩子们能够快快乐乐地成长，做好他们自己。满足了他们不同阶段的心理营养，每个孩子都会成为出色的孩子，未来都会发挥得很好。



明天就“换”个孩子不现实 ——操之过急不可取



【妈妈讲述】

• 我家孩子身上一堆毛病，一边看电视一边吃饭啊，睡懒觉啊，跷二郎腿啊，我天天都说他，结果他依旧我行我素，一点儿改进都没有。

• 我家女儿有好多行为让我很不满意，她的学业、朋友、餐桌礼仪、作息习惯、发型、服装、房间整理甚至爱好，等等，于是我就给她提出各种要求，她都充耳不闻，谁知道最后她还离家出走了。



【七嘴八舌】

以上父母的教育都是典型的没有效能的教育，但不幸的是，很多父母仍旧不知道问题出在哪里，只是不断地埋怨孩子“难教”、不听话。

家长觉得这也需要管，那也需要管，无非是担心，如果我不“纠正”孩子的这些“错误”，他会不会越来越难管教，但其实这类担心来自家长内心的焦虑，焦虑的根源在于家长自己，而不是孩子的必然现实。

父母都想“管理”孩子的不佳行为，如果总是徒劳无功，不妨检讨一下自己





的管理方式。管理学之父彼得·德鲁克说过：“必须分清轻重缓急，最糟糕的是什么事都做，但都只做一点，必将一事无成。”



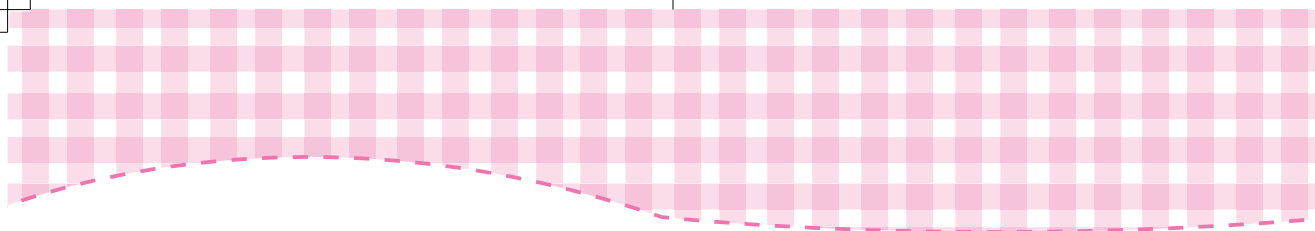
【专家分析】

很多父母教育没有成效，正是因为“什么事都做”、什么都想管，最后什么都改变不了，反而把家庭弄成战场。当然，没有一个父母愿意把家变成战场，但在孩子心中就是如此。

在很多家庭中，孩子从小就跟父母有“敌对关系”，最主要的原因是家长总是当孩子为“敌人”，总是让他们去做不愿意做的事情：“去洗手！”“小点声！”“上床去，快睡觉！”同时，父母总是不让孩子去做想做的事情：“别咬手指头！”“别踢桌子！”“别在沙发上跳！”于是，孩子的态度变成“我就要干我想干的”；而父母的态度是“按我说的去做”。争吵就不可避免了。

父母总会为了让孩子更加优秀而提出一大堆要求，往往真正的诉求被一大堆要求而淹没，对孩子来说，家长的种种要求令他麻木，所以家长说什么他都充耳不闻；而家长对孩子有这么多意见，让他非常愤怒，甚至激发全盘反抗的心理。这就是可悲的“无效教育”，什么都没改变，反而令亲子关系恶化。

在家庭教育中，教导孩子，使他的行为符合社会规范是一项艰巨的工作。这源自我们和孩子在需求上的矛盾，成人需要的是外表整洁、讲秩序、懂礼貌、按流程办事。孩子可不在意这些，有多少孩子会自觉自愿地去洗澡、刷牙？家长花很多精力调教孩子，让他们的行为符合规范。但是，家长的态度越强烈，他们越是反抗。



其实，许多我们成年人看着不合适的表现，是与孩子年龄相符的正常行为，没有必要大惊小怪、如临大敌。孩子有些行为是阶段性的，过一阵子就自然消失了；有些行为是孩子内心感受的表现，父母应该理解并且包容。所有的行为都有显著或隐蔽的动机，都是为了达到某种目的：引起我们的关注、控制我们的情绪及确认自己的重要性，这都不是必须严阵以待的“缺点”。

一旦把孩子不那么“成人化”的行为看做“缺点”，认为必须“纠正”，我们就把孩子放到自己的对立面，成了我们的“假想敌”。我们对这些“缺点”宣战，就等于对孩子宣战。



【给家长支招】

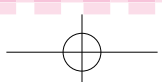
如果家长认为孩子有一大箩筐坏行为需要改变，那么现在开始停止抱怨，并把那些行为一一记录下来，再从中筛选，决定到底哪一种行为最需要改变，你需要决定管教的优先级，然后采取行动。

花几分钟时间想一想，在一天当中，哪些是你坚持让孩子去做，或者坚决不允许他做的事情。

每天要求孩子必做的事情是什么？

每天要求孩子绝对不能做的事情是什么？

从上面两项中，分别选出一两件你认为最重要的、最需要改变的——注意，千万不要超过两件，否则结果是无效的，分清楚轻重缓急，这就是时间管理的精髓，也是教育及其他任何事情成功的秘诀之一。



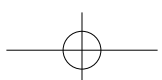


part 3



孩子 Where is 你的心结

——了解孩子们面临的困惑





你们大人说话都不算话！ ——以身作则，教育孩子遵守承诺

· 挠头现象 ·

我家宝宝总是会记住我们一时哄他高兴说的话！

· 问号家长 ·

我们经常对孩子一时许下很多承诺，过后一忙就忘了，这样做会不会给孩子留下言而无信的印象呢？

· 一句点题 ·

你做到了吗？

· 误区点拨 ·

家长答应过孩子的事情，孩子都会记得，所以不要轻易对孩子许下承诺，确信自己能做到的才能答应，否则会给孩子起到不好的榜样作用。

· 一针见血 ·

孩子都有很强的模仿能力，家长的不遵守承诺，言而无信会让孩子也变得不诚信，且可能会影响亲子关系，使孩子对父母不再信任。





【真实案例】

• 笑笑马上就要上小学了，她非常喜欢游泳，但由于父母工作比较忙，没时间带孩子去，又担心孩子自己去会有危险，于是就对她说：“等你上小学以后就带你去，还给你买漂亮的泳衣和泳镜。”于是笑笑就快乐地答应了，每天都期盼着时间能过得快一点儿。等到笑笑终于上小学了，第一天放学回来就说：“爸爸妈妈，我要去游泳。”父母都觉得很诧异，似乎已经忘记了当初的承诺，笑笑不依不饶，结果，妈妈又说：“笑笑努力学习哦，上了学就要以学习为主，如果你期末考试能取得好成绩的话，我们就带你去游泳。”于是笑笑再次相信了。后来期末考试笑笑果真取得了好成绩，可是父母还是没有答应，又说：“天气太冷了，游泳会感冒，等春天再说。”笑笑这次没有再相信，而是彻底失望了。

• 鑫鑫最近特别苦恼，因为妈妈答应过他，如果考试成绩好，就带他去九寨沟旅游，他努力学习考了班级第八名，妈妈却以工作忙为由，说什么“以后再去”。

• 8岁的琪琪答应看完《喜羊羊与灰太狼》卡通片便回房间收拾玩具，但是一转眼她就跑到楼下，和其他小朋友踢皮球，妈妈问她你怎么说话不算数啊，结果琪琪说是你先说话不算数的，你上次说如果我这周语文考试考到前10名，就带我去公园坐过山车。我考进了第9名，但是到了周六，你却把坐过山车的事情忘了。

.....



【对话专家】

知心大叔：

当前，许多父母都会有说话不算数的时候，没有信守承诺的好习惯。他们往往向孩子许下这样那样的承诺，但真正兑现的时候却很少。



田艾米：

家长总以为孩子不会记住他们说的话，但其实孩子都会记得，而且有时候会把家长的承诺当作自己努力的目标，督促自己做好。

知心大叔：

父母不守承诺一次两次，孩子可能会生气，但时间久了，孩子对父母的做法习以为常，逐渐也会学父母的做法，也就不会去遵守自己许下的承诺。

田艾米：

当父母不能依照承诺履行诺言时，孩子就会对父母的口是心非感到生气，且不再相信父母的话，久而久之，累积的怨气不但会严重影响亲子间的和谐关系，也会降低孩子对父母的信任度。



【儿童心理分析】

某研究中心进行的一项针对中小学生学习和生活现状与期望的调查显示，43.8%的小学生最不满意的，就是家长“说话不算数”的毛病。

在日常生活中，每一个父母或许都有答应了孩子的要求，随后又食言的情况。有些父母认为这样做是为了当时应付孩子，或者为了催促孩子进步，或者想让孩子按自己的要求去做，只是随意对孩子开出空头支票，而到了兑现之日又一拖再拖。这样会使孩子很伤心，父母的地位也因此在孩子心目中下降了很多，家长的教育，恐怕他也就无法再接受。以后孩子不会再轻易相信父母的话，并且也会学着父母的样子，说到却不去做到，养成撒谎或者言而无信的恶习。

浅层意义上说，父母失信会让孩子因心愿未得到满足而失望。成年人满足自





己的机会很多，而且愿望没能实现，成人能通过自我调节疏解失望的心情。孩子却不同，他们的需求唯一而单纯，如果付出努力后仍达不到心愿，会非常失望甚至绝望。

深层意义上说，父母失信会让孩子对大人失望。孩子从心底里崇拜和依赖父母，特别是在10岁以前，父母说的每句话都会对孩子产生深刻的影响。一旦孩子发现父母对自己的承诺只不过是一种欺骗，就会大为疑惑和失望：父母都可以说话不算数，这个世界上还能相信谁呢？这种恐慌感会给孩子带来巨大的心理危机，而且由此引发的对父母权威性的挑战几乎是具有颠覆性的。父母的行为是孩子学习模仿的对象。若父母言而无信，那孩子日后也就很难有信守诺言的美德。



【对策升级】

为了防止伤害孩子心理，父母在许诺时要注意以下几个方面的问题。

• 诺言要重视

父母不要因为孩子年龄小、不懂事，就不重视对孩子许下的诺言。对于年纪小的孩子，守信用是最重要的。孩子有时会抱怨说大人说话不算数，只是因为他们希望父母能够满足自己的愿望。

• 许诺要适度

父母应该根据孩子的年龄控制许诺的次数，对年龄小的孩子，因其控制能力差，许诺可以多些，但随着孩子年龄的增长，自控能力增加，可以逐渐减少许诺次数。父母不可胡乱许诺，应考虑是否有利于孩子的健康成长，是否能起到正面



教育的作用。切忌在孩子面前夸口，胡乱许诺。

• 底线要把握

父母在许诺的时候，不要随意答应孩子的要求，要坚持自己的原则和底线，是非分明。让孩子渐渐懂得在生活中还有“可以”、“不许”、“应该”等一些概念，促进孩子心理健康发展。

• 诺言要有意义

许诺包括物质许诺和精神许诺。适当的物质许诺是可行的，但不能过度，否则会滋长孩子虚荣、自私等不佳习性。父母可增加精神许诺的比重，尽量多地使许诺与有意义的活动相关，如许诺给孩子买书籍、带孩子去看画展、旅游等，既能调动孩子做事的积极性，又能丰富孩子的精神世界，开阔孩子的视野。

• 不强迫接受结果

当父母因为工作等原因影响了诺言的兑现，孩子感到失望、委屈时，父母不可强迫孩子接受许诺不能兑现的结果。父母应主动而诚恳地向孩子道歉，跟孩子讲清楚不能兑现的原因，努力取得孩子的理解和原谅，并一定要在以后寻找适当的机会兑现自己没有实现的诺言。即使孩子暂时无法谅解，也不能用呵斥、教训的方式对待孩子，应该允许孩子宣泄情绪。

父母对孩子必须言而有信、以诚相待，这样，孩子才会对父母产生充分的信任感，也才愿意多跟父母沟通。父母是孩子的镜子，也是孩子模仿的对象，遵守承诺的父母才能在子女心目中树立起威信来，自己的孩子也才能成为言而有信的人。



2

皱眉头的妈妈，怎么看也不漂亮！ ——心情再差也给孩子一个微笑

· 挠头现象 ·

我家宝宝好像很在乎我们的情绪！

· 问号家长 ·

我们的情绪对宝宝的影响有那么大吗？

· 一句点题 ·

心情再差也给孩子一个微笑！

· 误区点拨 ·

孩子最先也最常接触的就是父母，他们对父母的行为耳濡目染，父母的情绪也会影响孩子，父母的情绪化也会诱发孩子的不佳情绪。

· 一针见血 ·

父母要注意自己的情绪管理，多对孩子微笑，微笑不仅仅是一种面部表情，还能传达父母对孩子的关爱与温暖，父母的微笑可以拉近亲子的距离，营造和谐愉悦的家庭氛围，有利于孩子的身心健康和成长。



【真实案例】

• 好好的妈妈最近心情很不好，有时会把工作上的焦虑带到家里，再加上一些家务琐事的烦扰，心情烦躁，好好有天不小心在吃饭时，把粥洒了一身，平时妈妈也不会发脾气，可能就会批评一下，但那天好好妈妈忍不住冲好好大吼起来，好好哇的一声大哭出来。

• 玲玲的妈妈是个急性子，每当遇到什么烦心事，她总会皱着眉头。记得有一次，语文单元测试玲玲考了90分。当玲玲高兴地向妈妈汇报时，她却皱着眉头说：“你怎么才考90分，得努力学习呀！”其实玲玲是个乖孩子，上课积极发言，老师还经常表扬玲玲很用功，但看着妈妈那紧皱的眉头，玲玲连一句话也不敢说。

• 美美考试考得很好，想要告诉妈妈，因为妈妈答应美美考试成绩好的话就带她出去玩，结果当天妈妈刚和爸爸吵架，心情不好，美美跟妈妈说话的时候，妈妈皱着眉头说：“乖，你自己去玩吧。”说完就自己进了卧室，美美站在门外不知所措。

.....



【对话专家】

知心大叔：

由于现今社会及经济结构面的改变，大部分都是双薪家庭，父母白天在职场上忙碌地工作，晚上回去可能大多还要煮饭、烧菜、照顾孩子，从早到晚都处于上班的状态，而且晚上的班比白天的班还要累，最后好不容易将孩子摆平，自己也累倒了。第二天早上大人赶着上班，孩子赶着送保姆家或学校，在鸡飞狗跳中





又开始忙碌的一天……

田艾米：

是的，好不容易等到放假日，又要忙着打扫家里、买菜、带孩子上补习班、才艺课……好像永远有忙不完的事，完全没有属于自己的时间。在这种高压、高速运转的生活状态下，父母的情绪化就情有可原了。

知心大叔：

父母应该学会情绪管理。孩子的成长需要父母爱的阳光，可是父母为了给孩子更多物质上的关爱，而没有太多的时间陪孩子，时间并不是问题，重要的是记得给孩子微笑。

田艾米：

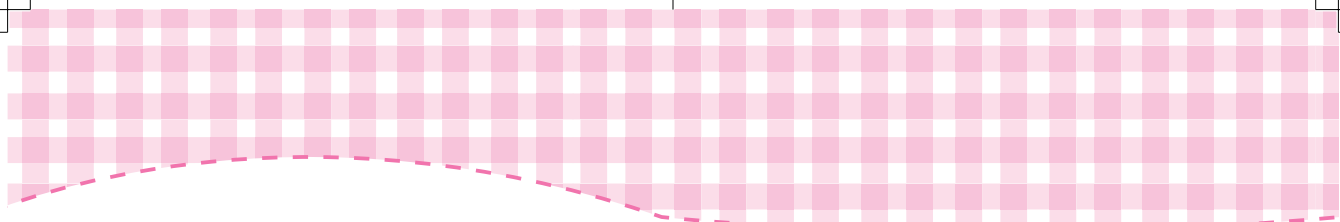
微笑，是爱的语言。对孩子来说，爸爸妈妈的面部表情非常重要。微笑能照亮所有看到他的人，他像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。孩子们都喜欢爱笑的人。笑，是爱的语言。你冲他微笑，这表达了你内心的感情：“我爱你！我喜欢你！你使我快乐。我很高兴见到你。”而从小在微笑中长大的孩子，容易形成乐观、积极的心态。



【儿童心理分析】

孩子从来到人世以后，首先接触的就是父母和家庭环境。一般来说，从出生到学龄前这个阶段，孩子和父母接触的时间比较多，他们对父母的行为耳濡目染。父母不仅是孩子的长者，也是他们在实际生活中模仿的榜样，父母的举止、谈吐、音容、笑貌都会给孩子的性格发展打下深深的烙印。

年幼的孩子有一个显著特点就是善于模仿，爸爸妈妈的情绪语言、情绪行为



营造着孩子接触的情绪环境，自然也成了他学习和模仿的对象。而情绪化的父母会诱发并且造成孩子的不佳情绪。

宝宝一出生就开始接受家长的教育，父母的情绪与宝宝的生长发育息息相关。周围的一切刺激都会给孩子留下深刻的印象并塑造他的心理和性格。如果父母性情开朗、愉快和睦，宝宝将来就会有积极向上的生活态度、开朗活泼的性格，身心发育健康；如果父母情绪反复无常、焦虑不安，将来宝宝往往形成缺乏安全感、胆怯、不合群的性格。父母是幼儿最亲密、最直接的生活与成长伙伴，父母的生活行为对幼儿的成长有着直接的影响。这其中，父母的情绪会直接影响幼儿的心理健康发育。

社会学家认为，父母在家庭生活中的行为，尤其是情绪，是幼儿心理健康发育的直接影响因素；父母的行为是孩子的标杆，是孩子心理发育的影响指针。

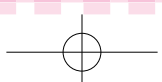
而当家长情绪不好时，孩子年龄小，不知道爸爸妈妈为什么高兴、为什么不高兴，他会觉得是他惹得爸爸妈妈不高兴，会有“我是一个惹麻烦的孩子，我是一个笨孩子”的自卑心理产生，很多这样的信息收录到孩子脑中，孩子会形成一个对自己的错误认知，在成长过程中会对他造成负面影响，爸爸妈妈不高兴，会导致孩子处于自我责备的状态无法摆脱。



【对策升级】

情绪管理能力，是指一个人觉察和表达自己情绪、感受、识别他人情绪，并依据某一目标，调控自己与他人的情绪反应的技巧和能力。作为父母，良好的情绪管理能力，不仅是孩子安全感的来源、亲子沟通的保证，更是父母主宰自己人生和建立良好人际关系的基础。

那么父母应该怎样管理自己的情绪呢？





• 觉察自己的情绪

首先，父母需对自己的情绪状态有一个准确的评估，学会判断自己的情绪是悲伤、愤怒，还是愉悦、平静。

• 接纳自己的情绪

管理自己的情绪，要从无条件地接纳情绪开始。情绪本身没有对错，有对错的是表达情绪的方式，所以说，情绪管理不是压制或否定自己的情绪，那样不仅无益于自己的身心健康，久而久之积压的情绪，还会以极端的方式释放，对家人也是一种灾难。

所以，无论产生了何种情绪，正面的或负面的，家长都要选择去正视、关注和体验它，从中了解自己的思想和问题，把能量用于寻找到解决方案上，而不是消耗在否定、压抑情绪中。

• 找到适合的情绪释放和表达方式

接纳自己的情绪后，家长需要做的是找到适合自己，而又不伤害孩子人格尊严和身心健康、不把孩子作为发泄自己情绪的工具的表达方式。那么，父母都有哪些良性的情绪释放和表达方式呢？只要在不伤害自己，不伤害他人的大原则下，如何表达是家长自己的自由和权利。比如，学着拥抱自己，想哭的时候就让自己哭会儿；找朋友倾诉；运动、阅读、唱歌、画画，等等。

家教是父母的自我管理，而不是对孩子的约束和惩罚。而自我管理，正是从让家长做自己情绪的主人开始的。已为人父母的家长，有责任用更成熟、理智的方式来表达自己的情绪。因为家长随时随地都在以自己的表现，为孩子示范家长希望在他们身上看到的品质和言行。请家长们牢记一点：父母生活的过程，就是孩子受教育的过程。



学会对宝贝Say Yes! ——家长的肯定对孩子很重要

· 挠头现象 ·

我家宝宝表现好的时候，我们要是表扬他一句，他就特别高兴，我们要是没夸奖他，他就不高兴！

· 问号家长 ·

我们的肯定对宝宝有这么重要吗？

· 一句点题 ·

家长的肯定，对孩子很重要！

· 误区点拨 ·

父母不经意的一句话甚或一个不悦表情，都会对孩子人格发展及日后的学习态度产生深远的影响；而父母一句肯定的语言或者一个鼓励的拥抱，都会让孩子劲头十足，把好的行为延续下去，让他成为一个越来越完善的人。

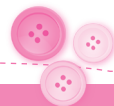
· 一针见血 ·

童年时期孩子处于对外部世界的学习阶段，父母的反馈对孩子的影响非常大，父母对孩子一个适时、确切的肯定、激励，会产生超乎预期的正面效果。





【真实案例】



• 小敏最近特别喜欢画画，这天中午，她又完成了一幅自认为不错的“大作”。于是，她兴致勃勃地拿着自己的作品去给爸爸看：“爸爸，你看我画的小松鼠”，结果爸爸头都没抬，就说：“嗯，挺好，一边儿玩儿去吧。”小敏特别失望。于是又跑到厨房给正在做饭的妈妈看：“妈妈妈妈，你看，我画的小松鼠。”满以为这次能够得到妈妈的肯定和表扬。不料妈妈看都没看图画一眼，忙着推开小敏说：“你没看见我现在正忙着做饭吗？为什么挑这个时候来烦我，快出去，自己去玩。”只见小敏眼中泛着泪水，失望地回到自己房间。

• 小翼正专心地在堆积木，可是却怎么也没办法把最后的几块给成功堆上去，他努力了好几次，还是完成不了，小翼有点懊恼，但还是小心翼翼地又试了一次，还是不行，他生气地把不能堆上去的积木使劲扔到一边，嘟着嘴坐到地上。妈妈走过来摸摸小翼的小脑袋说：“你看，除了这几块，其他的都堆得很好啊，妈妈来教你怎么把剩下的给放上去好不好？”小翼听了妈妈的话，又兴致勃勃地和妈妈一起努力，最终完成了，他开心地拍着手笑起来。

• 浩浩放学回家，在吃晚饭的时候，他兴高采烈地告诉家长这样一件事情：我当上学校的导护生了！妈妈好奇：职责是什么？浩浩滔滔不绝地回答道：就是检查同学穿校服、戴红领巾等情况，然后还要检查纪律、活动。结果妈妈听了之后说道：“这项工作责任重大，你能做好吗？”浩浩听了很伤心。

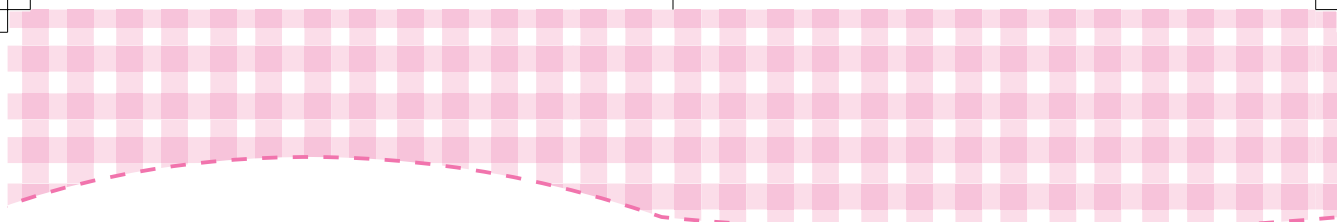
.....



【对话专家】

知心大叔：

一个人从0岁到18岁需要5000次肯定，才能使他充满自信。一个充满自信的



孩子本身就是最优秀的！不管家长还是老师，都希望给予孩子最好的成长环境，目的就是要让孩子比自己优秀。而上述案例中，小敏父母的做法就欠考虑。

田艾米：

是的，小敏父母不耐烦的态度和指责的语气，否定了孩子的劳动成果，极大地打击了孩子的自信心和对画画的热情，可能已经造成孩子的心里阴影了，甚至会影响亲子关系。

知心大叔：

给孩子一个肯定，可以获得预想不到的正面效果。“肯定”指对某件事物或某人的言行表示一定程度的支持与赞同，并且给予适当的善意响应。

田艾米：

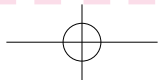
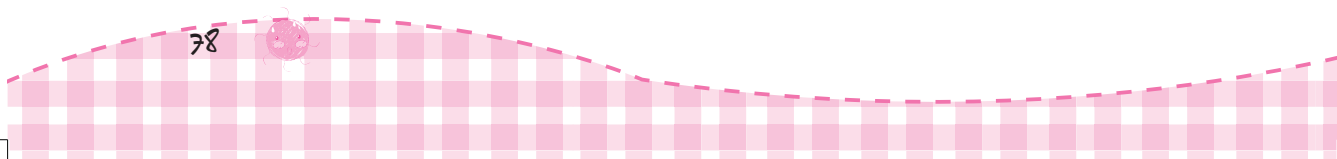
家长给孩子的响应，除了建立孩子的自信心、让他乐于表现自我并分享创作成果，更可以端正孩子的学习态度，让孩子保持对学习的热情。所以家长应该学会对自己的宝贝say yes！



【儿童心理分析】

心理学家认为，当孩子的情绪处于欢乐、愉悦的状态时，往往是启发其创造力的最佳时刻，而家长的肯定恰恰能使孩子情绪高涨。

在孩子的成长过程中，父母是孩子的第一任老师，在其身心发展过程中扮演着相当重要的角色，其次是亲友、学校的老师、同学及朋友等。孩子明亮的双眼如同一部录像机，不断探索、摄取周围人、事、物的变换。孩子需要肯定，肯定能够将好的行为固化下来。其实孩子做的事情本身并没有意义，只有家长和老师





的肯定，才能帮助孩子在事情中得到成长。

那么生活中孩子做出哪些事和哪些行为，是值得父母给予肯定的呢？

• 精神集中

当孩子能够集中精神专心从事某项事物时，不论他成功与否，都应该给予嘉许与肯定。

• 学会分享

当孩子愿意与别人分享自己的作品、心爱的事物以及一段难忘的经历时，父母都应该在语言与行为上给予其一个及时肯定的赞美。

• 守礼仪

当孩子遇到师长、亲邻能主动问安道好、扶助弱小时，就足以证明其已具有良好的礼貌和善良的爱心，要适时给予肯定。

• 探索世界

孩子在成长的过程中，好奇心永远跟随，当其对父母询问“为什么”时，父母对孩子表现出的探讨问题、追根究底的精神，不但不应抹杀，更应给予支持与肯定。

• 管理情绪

当孩子愿意将心里的喜怒哀乐与父母分享时，除了当一个称职的倾听者外，不要忘了肯定孩子。

因孩子年龄过小，心智无法分辨好坏善恶，所以大人对孩子肯定的程度，若表达错误或给予不当信息时，会造成负面的效果，所以家长应注意自己给予肯定的方式。



【对策升级】

得到正确肯定的孩子往往充满自信心，在心里会产生一种荣誉感、责任心，从而更努力向上。激励孩子，莫过于给予其一个适时而强有力的肯定。

家长在给予孩子肯定时，应注意：

• 肯定要有针对性

家长应在孩子做好事情后给予肯定，而不在事情做之前盲目许诺，这样很容易使孩子为了得到肯定去做事情，而丧失主动性和积极性。

• 肯定要兼看结果和过程

孩子有时想做一些好事，但可能由于能力不足，往往达不到预期结果。家长不应只看到结果，要看到孩子的初心，即使失败也给予孩子肯定，不打消孩子的积极性，鼓励孩子下次继续尝试。

• 肯定要具体

父母给予的肯定越具体，孩子越明白哪些是好的行为，越容易找准努力的方向。例如，孩子看完书后自己把书放回原处，摆放整齐。如果这时父母只是说：“你今天表现得不错。”表扬的效果会大打折扣，因为孩子不知道自己具体哪个行为是对的，父母不妨说：“你今天自己把书放回原处，做得很好！”孩子就会知道以后自己的东西要摆放整齐。

• 肯定要及时

对好的行为，父母要及时肯定，否则孩子会忘记为什么受到了表扬，因而对这个得到肯定的好行为不会有什么印象，更不要说强化。因为在孩子的心目中，事情的因果关系是紧密联系在一起的。





最不喜欢爸爸妈妈翻旧账 ——批评应该就事论事

· 挠头现象 ·

我家宝宝总是犯相同的错误，教育他的时候提到之前的事情特别不耐烦！

· 问号家长 ·

我家宝宝好像特别讨厌我们跟他翻旧账，应该怎样教育他呢？

· 一句点题 ·

批评，也应该就事论事！

· 误区点拨 ·

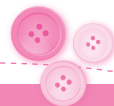
父母自以为不断批评孩子就能强化孩子的记忆，督促孩子改正错误，可事实却并非如此，翻旧账只会伤害孩子的自尊心，还会增加孩子对父母的仇视，进而产生“破罐子破摔”的不佳心理。

· 一针见血 ·

孩子最反感的就是父母翻旧账，翻旧账很大程度上伤害孩子的自尊，且会让孩子觉得只要犯了错误，就永远无法摆脱，让孩子不敢放手去做。



【真实案例】



• 浩浩因为做错了一道很简单的题目，被爸爸发现了，于是爸爸就说他很笨，还说：“以前就发现你很笨。跟隔壁妞妞一起玩儿跳棋，经常输给人家。”“跟小朋友搭积木总是搭得最丑，老师从来没有表扬过你。”……爸爸啰啰嗦嗦说了一大堆，浩浩低头不语，眼里含着泪花。

• 小明最近的学习状态不太好，几次小测验的成绩都不理想。于是，妈妈开始唠叨：“以前成绩下滑就是因为周末总看篮球比赛，不学习造成的。平时提醒、督促你不听，现在怎么样，成绩下降了吧……”小明的妈妈一边抱怨他从小就不听大人话，一边又把小明以前犯下的种种过错数落一遍。妈妈这种翻旧账的习惯经常把小明弄得很苦恼。

• 妈妈看见在小区里成了孩子王的女儿小鹤正在楼下和比她小的几个男孩、女孩一起玩，小鹤也真发挥了她孩子王的作用，骑在一朵砖墙上，双手叉腰，在对下面的孩子发号施令。一丈多高的砖墙，万一掉下来摔着咋办？于是妈妈把小鹤喊回来一顿批评，在批评中，从她的不讲卫生、贪玩、懒惰，到学习成绩不好、写作业不认真、爱看电视……一股脑地把小鹤每次犯的错误都列举了出来，开始，小鹤还低着头一副认错的样子，可是后来听着听着，一副不服气的架势，最后终于大吼：“好啦，好啦！你说够了没有？从我出生的事儿你都记着，在你眼里我就一点好都没有啊？”

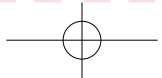
.....



【对话专家】

知心大叔：

家长在批评孩子时，尤其是女性家长多数都存在着“翻旧账”的毛病，本来因为孩子做错了一件事，或者很小的事，结果在批评孩子的时候，越说越多，把以前的与刚发生的不相关的陈年旧账都翻出来，一并数落。





田艾米：

其实，孩子对于家长的批评，最怕的就是反反复复地絮叨很多年前的旧账，本来之前已经认了错，今天又要翻旧账，使孩子灰溜溜的没有脸面重新抬头做人。

知心大叔：

其实这样不仅会伤害孩子的自尊心，还会使孩子听得没有中心，听得心不在焉。这样既达不到教育孩子的效果，又让自己生了一顿气。

田艾米：

批评孩子应该就事论事，不翻旧账。孩子以前做错的事以前已经批评过了就应该“结案”，不要老是记着孩子以前不好的地方，让孩子觉得在父母面前永远无法翻身，这样容易造成孩子自暴自弃。



【儿童心理分析】

孩子很敏感，自尊心强，翻旧账会伤害孩子的自尊心，也会在短时间内扰乱家长的情绪，忘记此次谈话的重点。孩子在成长中不可避免地会犯错误，家长要以发展的眼光看孩子，相信孩子会变得越来越好。而揪住孩子以前的错误不放，会让孩子感到自己永远也无法战胜这种错误。

如果家长在过去已经针对孩子犯的错误讲明道理了，就应该翻过这一页。即使孩子再犯类似错误，家长也要就事论事，而不要联想到过去孩子所犯的 error，无限延伸问题。家长如果总是记着孩子以前不好的地方，这样会让孩子在父母面前抬不起头来。

孩子正处在不断学习、成长的过程中，动辄翻旧账正是在提醒他自己以前犯的 error，容易伤害孩子的自尊心，让孩子产生自己一无是处的错误认识。



【对策升级】

父母要懂得人无完人，学会容忍孩子的缺点，努力帮助孩子改正错误，促进



孩子不断进步。尤其不要在不明原因的情况下，就想当然地把孩子的这次错误与以前的联系在一起，而要遇到一个问题解决一个问题。家长还要不断发现孩子的点滴进步，并充分肯定孩子，帮助他们重新树立信心。

父母可以这么做：

• 专注眼前

父母要专注于当下孩子犯的错误，而对孩子以前已经“结案”的错误学会适当忘记并原谅。经常就翻旧账，很容易伤害孩子的自尊心，而且孩子内心肯定很反感。家长应该将着眼点放在如何帮助孩子改进缺点，而不是孩子有缺点这一事实。

• 就事论事

家长应谨记孩子“犯一次错，只批评一次”。如果再次批评很有必要，也不要简单地重复责备的话，要换个角度和表达方式说法。这样，孩子才不会觉得同样的错误被“揪住不放”，也会随之降低厌烦心理、逆反心理。

对于孩子的错误，沟通的时候要具体到这件事情上来，就事论事，不要唠叨的说教，毫无重点。家长可以用一种具体的问话，将自己当做孩子的朋友，慢慢地和孩子沟通，进而调动孩子的积极性，摸清孩子的思维模式，降低心理的抵触情绪，掌握孩子的行动。

• 重塑自信

父母对孩子的错误念念不忘，实际上是给孩子负面的暗示：你一直都在犯错，你不会摆脱这个错误了，大大降低孩子的自信心。家长应让孩子远离错误，而不是加强和固化孩子的错误。帮助孩子重塑自信，“你期望什么，就得到什么”，如果父母天天想到的是一个优秀孩子的形象，那么自己的孩子才会变得越来越优秀。

• 对事不对人

家长的批评一定要客观，不要掺杂自己的情绪，对事不对人，就事论事，告诉孩子犯了什么错误，帮助他分析原因和可能造成的后果，提出一些可以杜绝他再犯同样错误的方法，告诉他你的感受，切忌夸大错误。

爱翻旧账的家庭教育方式不仅不能让孩子从内心深处真正接受批评，也不利于孩子个性的发展。而且久而久之会让孩子产生一种厌烦和对立情绪，甚至会产生一种自卑和自暴自弃的心理，因此家长在对孩子进行批评时切忌翻旧账，要褒贬结合，就事论事。



5

爸爸妈妈吵架，我好难过！ ——不要在孩子面前吵架

· 挠头现象 ·

我家宝宝好像特别害怕我们夫妻吵架！

· 问号家长 ·

我们家长当着孩子的面吵架会不会对孩子产生不佳影响呢？

· 一句点题 ·

不要在孩子面前吵架！

· 误区点拨 ·

父母吵架对孩子一定会产生相应的负面影响，这种影响可能有一定的滞后性，以致父母不能及时发现，但是如果父母没有意识到吵架的后果，必定会影响孩子的健康成长。

· 一针见血 ·

孩子对父母的关系非常敏感，当他看到父母经常吵架，不和谐的家庭氛围会给孩子造成心理创伤。作为父母一定要控制自己的情绪，少吵架，至少不要当着孩子的面吵架。



【真实案例】

• 晶晶经常独来独往，在学校里也不和小朋友们一起玩，有时候甚至会逃学。在家里也是一个人闷不作声，总是待在自己的房间里，不出来。下午上课的时候，晶晶突然用小刀割自己手腕，老师和同学都吓坏了，赶紧把她送到了医院。晶晶的班主任王老师说：“晶晶胆怯、软弱、自卑，总觉得自己不如别人，而且在同学面前好像觉得自己低人一等，性格内向，学习成绩也不好。”后来了解到，原来晶晶的父母在她还没有出生的时候就经常吵闹，后来晶晶的出生也没有改变这种状况，甚至愈演愈烈，父母经常当着晶晶的面大吵大闹，甚至大打出手。

• 朵朵今年9岁了，她的爸爸妈妈经常是“两天一小吵，三天一大吵”，最开始，朵朵还会害怕地站在墙边的角落里小声抽泣，慢慢的，朵朵似乎已经习惯了这样的争吵，有的时候，竟然还会站在旁边看笑话。

• 浩浩的爸爸妈妈因为一点小事吵了起来，正在客厅玩积木的浩浩哇的一声大哭起来，爸爸妈妈赶紧跑过去，以为浩浩受伤了，结果浩浩拉着妈妈的手说：“妈妈凶，爸爸凶，我害怕。”

.....



【对话专家】

知心大叔：

一个孩子的成长是生物遗传和环境交互作用的结果，不佳的环境生活会给孩子造成心理创伤，有些创伤终身难以愈合。其实，在我们眼中年龄小不懂得这个世界的孩子对父母的关系是非常敏感的。

田艾米：

父母之间强烈的情绪冲突会对孩子产生很大的影响，而且父母是孩子的第一





任老师，父母之间的吵架行为会成为一个不好的榜样。

知心大叔：

当孩子看到父母经常吵架，会觉得家庭里的气氛不和谐而不愿意回家，造成逃学等不佳习惯，加之，家庭暴力现象的出现，会在孩子幼小的心灵上产生一定的阴影，导致孩子形成胆怯、软弱、犹疑不决甚至是暴力的性格，影响孩子的心理健康，更严重的还将对孩子未来的家庭生活造成影响。

田艾米：

对于孩子来说，父母是他最可靠的依赖对象。虽然父母在一起难免磕磕碰碰，但希望父母尽量不要在孩子面前吵架，减少对孩子的影响。



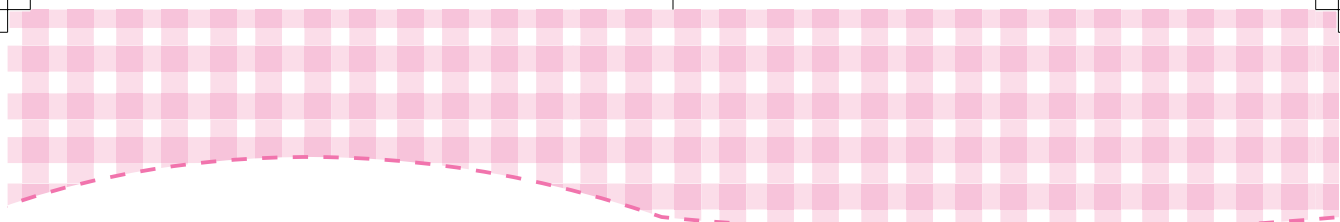
【儿童心理分析】

父母经常吵架对处于不同年龄段孩子的心理会产生不同程度的负面影响。

婴儿期的孩子：这个阶段的孩子如果听到父母强烈的吵闹声，他的反应是：身体变得僵硬，收缩神经，封闭自己进行自我保护。婴儿期如果长期受到痛苦感受的刺激，势必会影响听觉、视觉的发育。严重的将来会出现感觉系统失调及视一动觉协调发育不佳。

幼儿期的孩子：这个阶段的孩子如果经常见到父母吵架、打架，他们会感到自己认为最安全的避风港也不复存在，内心涌起深深的恐惧。由于认知水平低，他们不能辨别谁是谁非，更不愿以好坏评价自己的父母。因此会认为自己的原因，才导致父母吵架，于是变得胆怯、软弱，产生心理负担，严重的会引起生理反应，如哮喘、上呼吸道感染、免疫功能降低。

而父母双方大打出手，会极度冲击孩子的安全感，产生消极情绪，如恐惧、



悲伤、无助等，令孩子在幼儿园里退缩，不合群，害怕与陌生人交往，主动参与活动的积极性低。与同龄小朋友相比，各种心智和行为发育显得相对落后。

儿童期的孩子：这个阶段的孩子有了一定的自尊心和认知水平，父母常大吵大闹，会伤害孩子的自尊心，感觉在其他小朋友面前低人一等，上课时心事重重，可能会逐渐丧失学习兴趣，做什么事都兴趣索然，成绩越来越差，由此又引来了老师的低评价，双重打击大大降低了孩子的自尊心，进入恶性循环，对他今后的人格成长势必产生一定影响。

另外父母往往是孩子首先学习模仿的对象，儿童时期的孩子具有超常的模仿能力。父母经常当着孩子的面激烈争吵，在吵架过程中，不仅仅是合理的争论，往往会丧失理智，许多刻薄的话、粗话乃至脏话也脱口而出，有的夫妻甚至大打出手。幼儿的模仿能力非常强，父母吵架时的神态、姿势、语气语调、用语，他们都有可能学到。

除了学会了不佳的吵架行为外，父母之间解决问题和矛盾的攻击性行为对孩子进行了错误的社交训练，使孩子误以为吵架、谩骂、暴力都是解决人际问题的办法，这些方法会被孩子用到自己的社交中——在幼儿园或者学校里面，用这样的方式处理和同学的关系。

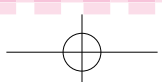


【对策升级】

父母吵架对孩子所造成的不佳影响不言而喻，可是夫妻之间又不可能没有任何的摩擦和吵闹，那么如何才能将吵架的“伤害”降到最低呢？

• 吵架时尽量避开孩子

家长应尽量避免当着孩子的面吵架。父母发生矛盾时，应尽量冷静，控制情绪，有什么问题要等孩子离开后，再进行沟通。但切忌冷战，父母之间互不理睬





会更伤害孩子的心理，让孩子不知所措，甚至认为是自己的原因造成了父母的不和，长此以往，会影响孩子的性格。

• 安抚受惊吓的孩子

父母应鼓励孩子把看到父母吵架时的感受说出来，比如害怕，了解真正让孩子害怕的是什么是，是父母吵架的腔调和表情，还是怕父母分开遗弃自己？家长可以适时使用肢体语言，如拥抱、亲吻来传达对孩子的关爱，同时向孩子保证绝对不会抛弃孩子，让他安心。

• 要当着孩子面和好

爸爸妈妈说清问题，解除误会后就能轻松地“一笑泯恩仇”了，但这时切记不要忽略了孩子的感受，记住好好安慰一下受惊的孩子们的情绪。妈妈要鼓励孩子把自己的感受说出来，再有针对性地加以宽慰解释。父母还要当着孩子的面和好，并告诉他“爸爸妈妈还是相爱的，而且也是爱你的”。

• 要勇于承认错误

父母是孩子的“榜样”，语言、行为、甚至连“吵架”都可能成为孩子模仿的对象，所以家长们一定注意吵架时不要“口不择言”，更不要一句“这种话大人能说小孩不能说”就把自己的不佳言行敷衍过去，要在事后冷静地反思自己的行为，勇于向孩子承认错误。

家是温馨的港湾，是孩子疲倦时第一个想到的场所，因此家是最安全的地方，父母要善于控制自己的情绪，尽量少吵架，少在孩子面前吵架，为孩子提供一个和谐的氛围，让孩子健康茁壮地成长。



打一棒给个甜枣，宝宝不喜欢 ——容易让孩子产生心理困惑

· 挠头现象 ·

我家宝宝在我不让做一些事后有时会哭闹得很厉害，我们没办法就只好妥协了！

· 问号家长 ·

我家宝宝好像还会继续做我们禁止的事，是我们的教育方式有问题吗？

· 一句点题 ·

容易让孩子产生心理困惑！

· 误区点拨 ·

无定见是教育孩子最大的禁忌，父母的“禁律”如果出尔反尔、反复无常，久而久之，孩子就会认为父母的“禁律”是可以打破的，而且言行不一会对孩子的行为产生不佳影响。

· 一针见血 ·

父母要教育好孩子，首先要让孩子分辨是非对错，清楚行为的界限，所以父母必须对行为的好坏有一个始终如一的定见，坚持自己的原则，不因孩子哭闹而妥协。





【真实案例】

• 晶晶在玩沙子的时候把裙子弄脏了，妈妈发现了很生气，开始冲着女儿大声责骂，妈妈看见晶晶大哭以后，又从口袋里拿出一块糖果，好言好语哄女儿。

• 贝贝今年8岁了，经常任性地向妈妈提各种要求：“我要吃肯德基！”“我要买最新的芭比娃娃！”妈妈一开始拒绝了，因为她已经向贝贝解释过很多次，她的芭比娃娃够多了，肯德基她这周已经吃过了。贝贝大哭大闹，妈妈心烦，呵斥了她几句，贝贝回到家坚决不吃晚饭，还威胁妈妈说明天不上学，妈妈无奈只能妥协。

• 辛辛今年4岁了，跟妈妈到商店去买东西，看到玩具枪就不走了，非让妈妈给买。妈妈说咱家已有好几支了，不能再买了。辛辛说什么也不依，坐在地上不起来，妈妈生气打了他一巴掌，他躺在地上打滚。最后，家长还是妥协了。

.....



【对话专家】

知心大叔：

父母觉得孩子某些行为不对，就开始发脾气甚至惩罚孩子，孩子哭了，父母又觉得自己太严厉，开始哄孩子，在家庭教育中，这种“打一棒子给一枣子”的做法是不可取的。处理孩子的行为要有原则，态度要坚定、一致。孩子的记忆力是短暂的，告诫过的可能再犯，但曾经被允许的可能会记得很清楚。

田艾米：

父母是孩子学习的榜样，如果父母本身就言行不一、反复无常，会给孩子



留下一种印象：做事情不需要一个固定的准则，而且，他们弄不清楚什么事情重要，于是认为什么都是可以改变的。

知心大叔：

另外，如果父母的“禁律”出尔反尔、反复无常，有时行，有时却又不行，久而久之，孩子就会认为父母的“禁律”是可以打破的，父母对自己的言行都那么草率，怎么教育孩子认真呢？

田艾米：

父母对孩子的要求要连贯、一致，这对孩子的成长是十分重要的。如果父母出尔反尔，孩子看似偶然能得到满足，其实心中充满了矛盾，他左右为难，不知道自己到底怎样做才是对的。



【儿童心理分析】

“打一棒给一枣子”的教育方法会使孩子心理困惑，分不清行为的对错，还会因为父母曾经的妥协造成孩子经常耍赖。而孩子经常的耍赖有以下原因：

测试父母的底线

孩子虽然年纪小，但已经知道，他们可以用耍赖的方式，来测试成人的底线与处理方法。如果每次孩子都能用这样的方式来达到目的，那么，家长以后对他的规劝很可能都会失效，因为孩子明白，你的原则是可以不断后退的。

曾经获得错误的鼓励

当孩子因不听话而受到斥责时，最常见的就是以哭闹来表现。此时家长如果因心疼或是管教方便（比如正好要带孩子出去，但是又觉得孩子哭闹很丢脸）而答应孩子的要求，那就可能向孩子传达一项错误的鼓励信息，使宝宝认为只要自己哭闹，家长就会答应他的要求，进而愈发变本加厉地耍赖。





【对策升级】

很多时候，孩子的态度是由父母的态度决定的，如果孩子总是惯于通过哭闹达到目的，必然是父母曾经无原则地向孩子妥协，变相“鼓励”他的行为，家长一旦给了孩子“不行”的答案，就要坚持自己的立场，如果家长总是在孩子哭闹、发脾气的时候妥协，就会让孩子搞不清原则，助长孩子的任性行为。

那么家长如何避免向孩子妥协呢？

• 与孩子订立协议

家长可事先跟孩子订立私下协议，让他没有反悔的余地。告诉孩子做人必须守信用。父母可以清楚地告诉孩子：“我们两个人都要说到做到。谁反悔了，谁就是一个不守信用的人。”家长要确保孩子，必须清楚地答应他同意这个协议。

• 拒绝孩子违反协议

孩子坚持要违反协议时，家长必须告诉他一个不守信用的人谁都不喜欢。

家长可以试试以下三个对策：

第一，眼睛看着孩子，表情严肃、平静，不要笑，让孩子觉得无可乘之机。

第二，拒绝孩子时，说话要简洁：“不行，我们已经说好的事情不能反悔。你必须……”如果孩子继续坚持他的无理要求，你要更简洁地拒绝他：“不行。”如果孩子更加执拗，哭闹、喊叫，弄得你很难堪，你可以不说任何话，直接抱起孩子回家。如果遇到入园的时候，你正赶着上班，这时可以二话不说，直接送孩子到班里，跟老师说明情况，然后离开幼儿园。如果孩子坚持不吃饭，或吃零食，你必须坚持不给他零食，同时让他不吃饭。

第三，拒绝孩子的当时，不要跟孩子争辩太多，事后等孩子和你都平静下来的时候，再讲道理。但值得注意的是，你必须以尊重、平等的态度跟孩子说话，



这样孩子才会接受你的意见。

家长屈服于孩子的无理要求，总有不可辩驳的理由：为了上班不迟到；为了摆脱自己在公众场合的难堪；为了孩子更高兴；为了孩子不饿着；……这些饱含“爱”的理由，会让孩子更任性，让家长付出自尊和权利，而且付出换来的只是孩子暂时的快乐和妈妈暂时的轻松。殊不知一味的妥协，一次次的忍让，只会把问题搁置下来，“腐蚀”了孩子成长的根基，为孩子将来的生活埋下了无数隐患。

而面对一些临时的状况，家长可以这么做：

• 不予理睬

孩子发脾气就是为了引起父母的注意，从而实现自己的心愿。因此，父母可以视而不见，让孩子闹腾。当孩子闹够了，见父母还是不理睬自己，就会感到这样哭闹并不能达到自己的目的，慢慢地就能改掉自己任性的坏习惯。

• 耐心劝导

当孩子提出一些非分的要求时，如果家长置之不理仍然不能让孩子善罢甘休，适当的时候家长可以进行耐心的说服教育。简洁地对孩子讲道理，让孩子明白为什么爸爸妈妈不能答应孩子提出的要求。但是，千万不能向孩子妥协。因为有了第一次的妥协，就必定会有第二次的妥协。久而久之，孩子就会越发任性。

• 适当地给予“惩罚”

当孩子乱发脾气之后，即使孩子已经平静下来，并主动“讨好”家长，家长也要刻意对他保持“冷漠”。让孩子意识到自己刚才的言行很让家长“不高兴”，然后向孩子说明道理，让孩子保证以后不再这样任性或乱发脾气。



爸爸你说的都对，但我不喜欢你说话的态度

——有时说话的态度比内容更重要

· 挠头现象 ·

我家宝宝总是不愿意跟我讲话，我说的话也不听！

· 问号家长 ·

我家宝宝为什么不愿意跟我沟通呢？

· 一句点题 ·

有时说话的态度比内容更重要！

· 误区点拨 ·

态度是说话的“道”，而内容是“术”，态度不对，沟通的效果肯定不佳。有些父母在平时不注意跟孩子说话的态度，结果导致孩子不愿意和父母沟通，亲子关系不和谐。

· 一针见血 ·

父母与孩子沟通的态度会影响孩子世界观的形成，父母应该以平等尊重且温和的态度与孩子沟通，才能与孩子畅通无阻地交流。



【真实案例】

• 妈妈很温柔地问欣欣：“周末你想去哪里？妈妈带你去。”欣欣说：“我想吃肯德基，再去看新的飞机模型！”妈妈：“你已经连续几周看飞机模型了，你很喜欢？”欣欣：“嗯，我一直等着出新的！”妈妈：“可是这周末要回爷爷奶奶家呢！”欣欣听了生气地说：“你们早就决定好了，还问我干什么呢？”

• 8岁的萧萧刚上小学二年级，开学的第二天，妈妈想让他早上床睡觉，他不停地哭叫，和妈妈争辩说他“烦死了”。妈妈觉得他一个小孩子说自己烦死了，有点不可理喻，试图安抚他，让他平静下来。但无论妈妈说什么，他就是不睡觉。

• 有一天，乐乐的妈妈在忙，乐乐一直在叫“妈妈”，妈妈稍有点不耐烦地问“什么事”，结果，乐乐就变得很生气，说“不理妈妈了”，就离开了房间。

.....



【对话专家】

知心大叔：

沟通是指通过谈话或其他方式进行相互的了解。人与人之间在生活中难免有碰撞的时候（包括父母与子女）需要理解与谅解，只有通过沟通才能达到相互原谅，形成共识。而有些父母在和孩子沟通时往往只注重内容而忽视态度。

田艾米：

据心理学家研究，一个人跟别人说过话后，留给别人的印象只有20%取决于谈话的内容，其余80%则取决于沟通的态度。如果父母以严厉凶暴的态度要孩子跟小朋友和平相处，孩子学到的是父母的破坏性情绪，而非父母的言语所表达的内容。





知心大叔：

有父母问：“为什么我不反驳孩子的感受，而是跟他们说我理解他们，但他们却不相信？”那是因为，如果我们没有真正和孩子产生共鸣，无论我们说什么，在孩子眼里都是虚伪的，都是想对他们进行操控。孩子是很敏锐的，善于察言观色，他们会察觉你并没有发自内心地认同他们的感受，便拒绝继续倾诉。

田艾米：

所以父母与孩子沟通时，要注意态度温和，与孩子平等相处，以尊重、信任的态度与孩子沟通，这样才能达到事半功倍的效果。



【儿童心理分析】

一个孩子的成长、成功、成才的影响因素很多，关键是家庭教育。除了父母对孩子的教养方式有很大关系外，日常生活中父母与孩子说话的语气对孩子的成功也起着潜移默化的作用。成功的家教与父母的言语表达息息相关。尤其是父母跟孩子说话的语气，将对孩子的情商、智商、气质、修养产生深刻的影响。

孩子幼小的时候由于比较幼稚、简单，对父母的依赖性强，许多事情都会对父母讲，亲子间的沟通是顺畅的。当孩子进入青春期，生理、心理、需求都发生了变化，如果家长还固守着原来的观念，孩子在家长面前找不到沟通的快乐，不仅会关闭耳朵，而且，亲子沟通的大门也就会关闭。

根据心理学家埃里克森的人格发展八阶段理论，孩子从出生下来除了母爱就是被信任，0~1岁阶段主要就是获得信任感的阶段，所以父母要从小就给予信任感。孩子希望得到成人特别是父母的信任，所以对孩子说话时要表现出充分的信任。

而从两三岁起，孩子的自我意识就开始萌芽，随着年龄的增长，这种自我意识会愈发强烈。孩子有了自己的一些主见，说明孩子知道了自己的力量和能力。尊重没有年龄限制，心理学家马斯洛的需要层次理论里，人第三个重要需要就是尊重的需要，所以孩子也需要尊重，可是，生活中很多家长忽视了，认为孩子小，不懂，但其实，尊重不分大小。



【对策升级】

另外，孩子对父母的语气非常敏感，如果父母的语气是不耐烦的、敷衍的，孩子就会感到父母不爱他，不愿意跟父母说话。

人人都有受尊重的权利，孩子也是一样。很多父母不注意与孩子交谈的语气，沟通往往不愉快。相对于语言，语气更能体现父母的态度。

父母可以学习用下面的语气跟孩子说话：

• 信任的语气

孩子希望得到成人特别是父母的信任，所以对孩子说话时，语调饱满地表现充分的信任。

• 商量的语气

每个孩子都是有自尊心的，要孩子去做某件事情，可用商量的语气，让他明白，他跟你是平等的，你是尊重他的。如果孩子听到你用命令的语气说话，心里就会产生反感，即使按你的要求去做，也是不情愿的。

• 赞赏的语气

每个孩子都有优点，都有表现欲，发现孩子的优点并加以赞赏，会让他更加乐于表现。

• 鼓励的语气

孩子没有任何过失是不可能的。当孩子做错了事，不要一味地批评责备，而应帮助他在过失中积累经验，鼓励他再次获得成功。这样，既教给他实践的方法，又给了孩子再次尝试的信心。

说话的态度比内容更重要。有助于孩子成长的沟通态度应该是这样的：“总的来说，你是个可爱能干的孩子，只是现在出了些问题，需要注意一下，你一旦认识到这个问题，你就能负起责任，做得更好。”

贬低孩子、打击孩子信心的沟通态度则是：“你是个无能的人，总做错事情，最近发生的这件事情，再一次证明你错了。”

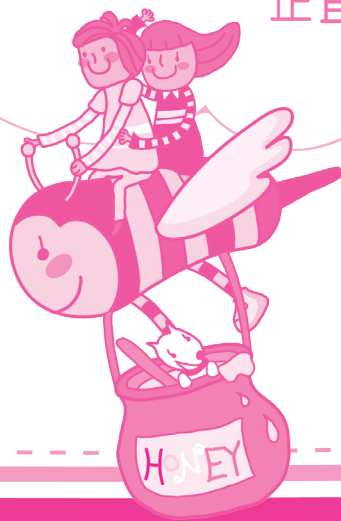


part 4



浇灌一颗纯洁的 “水晶心”

——道德、性格、同理心、
正直感的培养





感激胜过怨恨 ——让孩子在感激中长大

· 挠头现象 ·

我们的家庭不是很富足，不能满足孩子的所有要求，宝宝似乎开始学会埋怨社会了！

· 问号家长 ·

我家宝宝的怨恨情绪越来越多，这样下去会不会影响他的人格发展呢？

· 一句点题 ·

让孩子在感激中长大！

· 误区点拨 ·

家庭贫穷并没什么可怕，但不能因为物质上的缺乏而使孩子产生对社会怨恨的负面情绪，怨恨和感恩这两种情绪可能会把孩子塑造成完全不一样的人。

· 一针见血 ·

家长因为家庭贫困可能会产生怨恨情绪，但不应该把这种情绪传递给孩子，对社会怨恨的孩子的人格发展可能有问题，且对已产生怨恨情绪的孩子应该及时引导，教孩子学会感激。





【真实案例】

• 小宇家境不好，父母都在外打工，平时都由奶奶照顾，小宇每次看到班里的同学都有玩具而他没有就会很伤心，久而久之他开始埋怨起社会的不公平，还会在背后说家境富裕的同学的坏话。

• 玲玲来自农村，在城市上学，买不起新文具和新衣服，她看到同桌的新铅笔盒很生气，竟趁同桌不在时偷偷把铅笔盒摔到地上。

.....



【对话专家】

知心大叔：

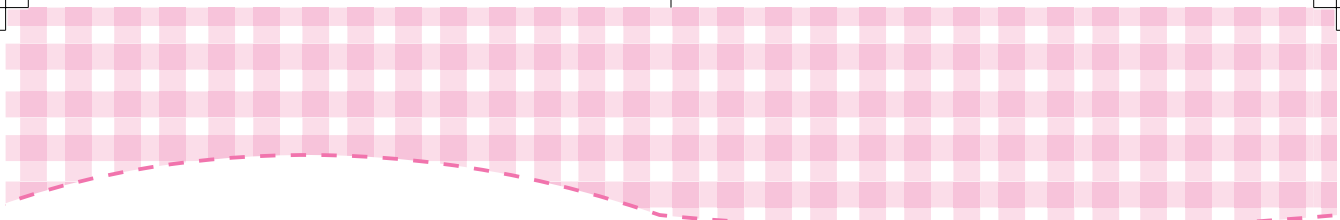
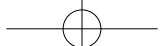
现在很多父母在孩子看到同学有好玩具而向父母索要时，都会当着孩子的面抱怨社会的不公平，社会确实有不公平的一面存在，但在孩子面前说这样的话是很不妥当的。

田艾米：

是的，首先幼儿对价格贵贱其实没有太大的概念，看到好玩的东西就想要，这也是人之常情。更重要的是，孩子听了这些话，会记住社会是不公平的，所以同学有好玩的玩具，我没有，从而产生可怕的怨恨情绪。

知心大叔：

贫困有两种：一种是境遇贫困，其贫困的原因是生活中意想不到的曲折或者



不幸的遭遇，比如自幼丧父、生在贫困家庭，等等，这种贫困往往是暂时的，可以通过个人努力而改善；另一种则是世代贫困，其贫困的原因在于特殊的“文化行为”，比如吸毒、酗酒、性生活过乱等，只要不改变这种“文化行为”，贫困就永远会存在。特别是如果孩子从家长那里学到了这样的“文化行为”，贫困就会不断地“遗传”。

田艾米：

贫困可能成为教育孩子的财富，但也不能否认，物质的贫困也可能带来精神的贫困，造就失败的品格。所以家长要在平时注意引导孩子的情绪，让孩子在感激中长大而不在怨恨中长大。



【儿童心理分析】

在不那么富足的家庭中，孩子得不到别的孩子轻而易举就能得到的东西，如果家长教育不当，这些孩子的心理就会产生怨恨情绪。经常听到父母说：“我什么都可以为孩子做，我一切都是为了孩子。”父母之爱的确很伟大，但如果表达方式不对，孩子就会形成一种心态——“一切都是我应得的”，“这是别人欠我的”。渐渐地，他们习惯了索取，即使父母再苦再累也必须满足他们的要求，而他们从不懂得去为父母做些什么，久而久之，孩子就可能变得自我中心、目无他人。

生活暂时不太如意的家长，也许有充足的理由把家庭的贫困归结为社会的不公平，但是，如果老是给孩子灌输这些，孩子长大后可能总觉得社会亏待了自己，一个人如果这样陷入受害者情结而不能自拔，就不可能有所成就。

在怨恨中长大的孩子的心态不正常，在他的观念里，他的一切不幸都是因为社会不公，他可以向社会无限索取，因为社会欠他的债是永远还不完的，可想而





知，这样的人根本没有诚意可言，没有人真正喜欢和欣赏他，他既不快乐，也没有前途可言。

家庭贫穷不可怕，孩子本来是没有什么是富观的，可怕的是在家庭中形成一种使穷人永远穷下去的“穷人文化”，这种“穷人文化”的核心就是怨恨，对社会心怀怨恨的孩子很难成功，也不会幸福。



【对策升级】

家长的责任，是要孩子不要怨恨而要感激，要让他们珍惜自己有的东西，不要总想着自己没有的。在怨恨中长大的孩子一般没有好前途；在感激中长大的孩子，则比较容易成功。

家长若想纠正孩子的怨恨情绪，应从改变教育方式做起。

很多家长从来不跟孩子说自己的难处，孩子有什么“非分要求”，咬咬牙都要满足他，这样孩子并不知道自己的要求超出了家长能够承受的范围。家长可以平时多跟孩子讲讲自己的工作，让他知道大人工作辛苦，他所享受的生活来之不易，其实，孩子是很懂事的，只要家长给他讲，他就能意识到自己享受的一切都是因为父母的辛勤劳动，这样，孩子既会珍惜生活，也会对别人为他付出的努力而感恩。

成功学家安东尼说：“成功的第一步就是存有一颗感激之心，时时对自己的现状心存感激，同时也要对别人为你所做的一切怀有敬意和感激之情。”所以，不要让你的孩子在怨恨中长大！



2

宝贝，你为什么要说谎？ ——正确面对说谎现象

· 挠头现象 ·

我家孩子这么小就会说谎了，以后怎么办！

· 问号家长 ·

孩子爱说谎是不是性格顽劣，长大以后个人品质是不是不好呢？

· 一句点题 ·

要正确面对说谎现象！

· 误区点拨 ·

孩子说谎并不意味着性格顽劣，而是智力成长的重要步骤。家长无需过分担心，要正确区分孩子的“谎言”，抓住时机合理引导。

· 一针见血 ·

从“实话实说”到“耍小聪明”，是孩子在努力地以更高级、更复杂的方式来探索世界的过程。因此，父母应该学会欣赏孩子的“小聪明”，将这种“小聪明”引导成大智慧。





【真实案例】

• 2岁半的鑫鑫一直都是个很讨人喜欢的孩子，可是，最近他总是有意无意地撒谎。比如，明明是他把奶瓶打碎了，结果妈妈问的时候他却摇头说不是自己；明明是他吃掉了桌上的糖果，他却说是爸爸吃的；在幼儿园做手工，本来是他没有做好，可是回到家里却说老师给贴在墙上了，等第二天去幼儿园接他时，怎么也没有找到他的作品；再比如，幼儿园开运动会，他和小伙伴的一组没有得到第一，回家却非说是他得了第一；还有，他和小朋友打架，却说是别的小朋友打的，等等。

• 3岁的明明早上起床时，床上湿了一大片，妈妈问是怎么回事，他狡辩：“我没有尿床，是我睡觉时出的汗。”

• 5岁的红红非常喜欢小朋友的玩具，她趁人不注意，把玩具放到了自己兜里，老师在她兜里发现了玩具，一再问她，她就不说玩具是自己拿的。她说：“我也不知道是谁放在我兜里的。”

.....



【对话专家】

知心大叔：

幼儿一般要到3或4岁，才能逐渐将现实和幻想区别开来。也就是说，在这之前的孩子基本上不可能分辨出自己是在说谎还是在说实话。所以说，这种幼时的谎言，跟品性并没有太大的关联。

田艾米：

没错，幼儿夸张的幻想通常是无害的，是宝宝心理发育过程中的正常现象。幼儿有时候爱说谎是一种正常现象，是孩子想象力发育良好的重要标志。



知心大叔：

所以，家长面对孩子的撒谎要宽容一些，多一点理解和耐心，引导孩子说真话，同时不能让孩子说了谎、解决了问题就任他洋洋得意地逃脱掉，要认真对待，妥善处理，养成孩子诚实的好习惯。



【儿童心理分析】

孩子爱说谎，这是一种普遍存在的心理现象。甚至有心理学家认为，孩子先天就具有欺骗和说谎的能力，任何年龄阶段的人，甚至包括刚出生的婴儿，也都拥有一些天生的了解他人心理的能力。这个时候，哪怕他们还不会说话，也能用他们的表情进行小小的欺骗。所以当孩子掌握语言后，说谎显然是再正常不过了。

宝宝无伤大雅的撒谎，通常有以下的原因：

• 不明事理

小于3岁的幼儿，对时间、空间、数量、人物关系等概念比较模糊，经常说了“假话”自己不知道，比如他们可能把以前统称“昨天”。

• 丰富的想象力

0~3岁是孩子生长发育的关键时期，这个时期的孩子想象力极为丰富，学东西也很快，能够以惊人的速度将看到的、听到的及接触到的事物一一吸收。但是，由于幼儿尚缺乏分辨是非的能力，因此也就很容易想当然地认为事情就是他所以为的那样。在孩子眼里，一粒石块也是有生命的，人是可以住到月亮上的……如果家长不理解，会将孩子这种天马行空子虚乌有的说法理解成是说谎，实际上，却是孩子宝贵的想象力的体现。

• 逃避惩罚

多数情况下，孩子说谎是为了逃避惩罚。三岁左右的孩子，已经能够从日常生活中感觉到哪些事情可能会被家长惩罚，当事情发生时，他们会通过说谎的方式来逃避惩罚。比如考试成绩不理想、淘气惹祸了怕家长责罚。这些都是为了逃避惩罚而产生的防卫性谎言。





· 模仿大人

孩子的模仿力非常强，有时会看到父母、周围的大人，或者电视上有撒谎的镜头，他们抑制不住好奇心，跟着学。

· 获得成就

有的孩子会因为羡慕同学带新玩具到学校，就跟大家说：“我妈妈要去帮我买很多的玩具小汽车，比你们的还要好。”有时候，孩子为了争取同伴的好感也会自我夸张，还有的孩子想象力丰富，在描述事情时，常常掺杂着自己想象的场景、人物，说得绘声绘色，炫耀自己。

· 渴望关注

每个小孩子都在寻求父母和老师的认可，两三岁的孩子已经能够了解哪些行为能够引起大人的夸赞。有时候，他们为了得到夸赞，会出现说谎的行为。比如，老师问幼儿园的小朋友，谁画好画儿了请举手。其中很可能就有没画完画儿的孩子举起了手。这一方面是因为孩子们有从众的心理现象，看周围孩子都举手，他便也举了起来。另一方面，也因为他们知道，举起手来可以得到老师的夸赞。但是孩子这个行为，却经常被解读成是不诚实的表现。

· 表示对抗

还有的孩子说谎，与父母干涉过多有关，比如孩子做作业时，一会叫他喝水，一会叫他吃点心，孩子很不耐烦，随口说“不渴、不饿”，以表示对抗。



【对策升级】

那么作为家长要怎样让自己的宝宝变得诚实可爱呢？

· 学会尊重，将孩子视为独立个体

当家长发现孩子说谎时，不要对孩子进行声色俱厉的训斥，甚至“翻旧账”，其实这是孩子最反感的做法，会伤害孩子的自尊，使孩子失去认错的勇气。要学会尊重孩子，尊重他的人格，把孩子看成朋友，视他为一个独立的个体，这比戳穿他的谎言更重要。



• 了解说谎原因，学会区别对待

当孩子“非故意”的无意识说谎时，父母要帮助他辨别。在3岁之前，孩子有可能会分不清想象与现实的事，不免将想象与真实混淆，这就出现了“说谎”的结果。这时父母应该倾听孩子想象出来的故事，对孩子进行引导，帮助孩子渡过这一真假难辨的阶段，让孩子渐渐学会区分现实与想象，而不应简单粗暴地禁止，扼杀孩子的想象力。

而面对“故意”的有意识说谎，父母需要心平气和地和孩子沟通，找出他说谎的真正原因，然后再合理地区别对待。

• 学会沟通，了解孩子内心

当孩子为了逃避惩罚而说谎时，家长要反省自己是否平时责罚太过严厉，和孩子沟通，了解孩子的需要，订立更实际的奖惩规则。还有些孩子，平时跟父母接触的机会很少，对他们来说，说谎是一种博取父母关注的方法，这时父母平日应多了解孩子的想法，让孩子感受到关爱与注意。

• 重视第一次

当孩子第一次说谎时，父母需要认真对待。在弄清说谎的原因后，要动之以情，晓之以理，分析说谎的危害，指出问题的严重性并明确表态：“下次不要再说谎了。”给孩子留下深刻的印象：说谎是不诚实的表现，是不对的，下次不能再说。

• 不要随意给孩子“贴标签”

家长不要轻易将孩子的说谎行为与孩子的品质划等号，不要因为孩子的某一次谎言就给孩子定性，给孩子贴上“小骗子”、“谎话专家”等标签。这样做不但对孩子改掉说谎的毛病没有任何帮助，反而对孩子的说谎行为起到了强化的坏作用。

• 学会做孩子的榜样，创造良好的家庭氛围

父母要以身作则，在日常生活中做好榜样，不要不经意地在孩子面前说出做不到的承诺或骗人的话。而当自己不小心说谎时，不能因爱面子而将错就错，要在孩子面前自我批评，承认错误，从而使孩子明辨是非，养成诚实的好习惯。

家长要给孩子树立良好的榜样，学会用尊重、宽容、平等的态度面对孩子的谎言，相信随着年龄的增长，我们的孩子会谎言越来越少，诚信越来越多。



3

“小酱油娃”可不好 ——教会孩子承担责任

· 挠头现象 ·

我家孩子越来越大，可是越来越会推卸责任！

· 问号家长 ·

我家孩子现在一点儿担当意识也没有，遇到什么事总是说：“我不知道，不关我的事。”这样发展下去会不会越来越自私呢？

· 一句点题 ·

教会孩子承担责任！

· 误区点拨 ·

现在的家庭教育极为宽松溺爱，对于孩子的“不负责任”往往不严格要求，这会造成孩子产生得过且过的心理，从小缺乏责任感。

· 一针见血 ·

对自己不能负责的人，当然也不能对他人负责；对家庭不能承担责任，当然也无法承担社会责任。因此，家长对孩子责任心的培养应从家庭起步，从日常生活小事抓起。



【真实案例】

• 假期马上结束了，小杰的作业还没动手做，妈妈多次提醒，小杰一点也不着急，看完电视剧又泡在网上，就是没有做作业的意思。

• 今天，幼儿园里进行了一个数学小测试，交卷子的时候，小朋友们一窝蜂地挤了上来。明明的胳膊一不小心碰倒了老师的水杯，水杯里的水全都洒在了卷子上。交卷子的小朋友也立刻都安静了下来。小班长小雪立马说：“明明，你弄湿了卷子。”明明说：“这不关我的事，是小强推我的。”小强说：“没有，我根本就没有和你站在一起。”三个人顿时吵得不可开交。

• 小凯洗完手不关水管，用完厕所不冲水；人出来了，房间的灯开着；屋里没人，空调还在运转；用过的东西随处放、顺手扔，父母跟着也收拾不过来。

.....



【对话专家】

知心大叔：

责任心是孩子对自己、家庭和社会所负责任的认识、情感和信念，以及相应的履行义务和遵守规范的自觉态度。它是孩子健全人格的基础，能促进孩子能力的发展。强调孩子的责任，等于为他打下立足于社会的根基。

田艾米：

是的，承担责任是完美人格的重要部分，是一个人激发内在力量的黄金宝藏，特别值得拥有、发展和保护。如果家长越位，替孩子承担责任，对孩子造成的负面影响是多方面的。





知心大叔：

是的！父母要教育孩子从小对自己的行为负责，不要替孩子承担一切，否则会淡化孩子的责任感，不利于孩子的成长。在孩子的成长过程中，必须让孩子懂得为自己的过失负责，养成可贵的责任心，才能独立应对生活的考验。

田艾米：

家长如果想让孩子成长为一个有责任、有担当、能自律的人，就务必从一点一滴的小事开始培养孩子的责任意识，目标要清，态度要明，方法要科学。



【儿童心理分析】

孩子的责任心不是突然出现的，而是伴随孩子的成长而不断养成的。3~4岁的孩子只是顺从，并不理解责任心；5~6岁的孩子属于半被动半理解的责任阶段，在这一时期要对孩子的责任心进行重点培养；而6~7岁的孩子则慢慢有了责任意识，但转化为行动上的主动性和自觉性还较差，需要家长继续培养。

而孩子缺乏责任心常常与教育观念和孩子的年龄有关：

· 教育观念错误

家长对孩子过分溺爱，认为孩子还小，凡事都有家长包办代替了之。以至于幼儿在任何事情上都不会去想一想，我应该怎样去做，而是期待家长和别人该怎么做。家长的宠爱，包办代替，促使幼儿形成错误的思想，在这种思维方式下，当幼儿来完成任务时，即把责任推卸给了父母和别人。

· 年龄过小

由于幼儿年龄小，注意力、记忆力及兴趣爱好的影响很大，他们往往对交代的任务中感兴趣的内容容易记住，还有的幼儿由家庭过渡到集体环境，自我为中心的思想还很强，对自己喜欢的东西有独占的心理。这都会造成缺乏责任心。



【对策升级】

一个缺乏责任心的孩子，做什么事都消极被动，等待、拖延是他的行事作风。没有父母、老师、领导的监督和督促，他无法完成任何事情。既然责任意识如此重要，那么，怎样才能培养一个孩子的责任心呢？

• 教会孩子自主选择

父母应给孩子选择的权利和自由，这就意味着孩子承担责任和后果义务。当父母替孩子选择时，孩子往往是被动接受，也多了几分对立情绪，会理所当然地认为，既然这是父母的决定，是父母强加给自己的事情，出了问题就应该由父母负责。如果让孩子自己选择，孩子会为自己的选择而努力，也会为自己的选择承担责任。

• 教会孩子勇于承担后果

家长应从小培养孩子的责任心，从孩子懂事起，就应该让孩子明白，所有人都应为自己的选择负起责任，对自己的行为承担后果。比如解决孩子早上的赖床问题，父母可以给孩子弄个闹钟，让孩子自己起床，如果起晚了，让孩子承受所有的不便：迟到被老师罚站，没吃早饭饿肚子等，有了这样的经历，大多数孩子都不会再赖床了。

• 不随意从困境中帮孩子解脱

当孩子陷入困境中时，正是磨炼自己的好机会，父母不要随意帮孩子摆脱困境，应该放手让孩子体验生活，体验行为后果。孩子在困境中时，正是提高自制力、培养责任心、历练意志、自我成长的好机会，家长应适当放手，让孩子茁壮成长。

• 不要被孩子情绪支配

在孩子学会承担责任的过程中，孩子难免表现出一些负面情绪。父母要平静地接受孩子的现状，接受孩子的所有情绪，认可孩子的感受，给孩子充分的理解，引导孩子勇于承担责任，同时允许孩子宣泄负面情绪。





宝贝，你最棒！ ——教孩子自信

· 挠头现象 ·

我家宝贝做什么事都畏首畏尾，不敢放手去做！

· 问号家长 ·

我家孩子做事情不自信，平时也很自卑，我们要怎么培养他的自信心呢？

· 一句点题 ·

教孩子自信！

· 误区点拨 ·

自卑的孩子，主观上认为自己不如他人，缺乏自信心，长此以往会使孩子沮丧、孤僻，以致悲观、失望，父母要多多关注自卑孩子的心理，教会孩子自信。

· 一针见血 ·

自信心作为一种重要的社会性心理品质，是幼儿良好的心理素质和健康个性的重要组成部分，可以促进幼儿的身体健康和谐发展。



【真实案例】

• 明明很聪明，但就是上课不敢主动回答问题，有一次老师上课叫他起来回答问题，其实他知道答案，但就是一直低着头，不敢说话，课后老师找明明谈话，明明说：“我怕说不好，同学笑我，老师批评我。”

• 静静在美术课上认真学习，对美术很有兴趣，回到家也会画画儿，有一次，美术班上要选拔同学参加市里的竞赛，她很想报名参加，但又害怕自己做不好。

• 小颖今年四岁半，是一个非常可爱的女宝宝。有一次，幼儿园钢琴老师组织学生给家长们作汇报演出，轮到小颖上台演奏时，因为她的表情和举动有种很害羞的样子，下面的家长们就很善意的笑了起来，小颖立刻哭着跑下台，怎么说都不肯上台。

.....



【对话专家】

知心大叔：

“自信心”是成功后的一种“良性情感”，同时，它也能促进成功，虽然不是成功的必备因素，但是它在很大程度上能促进我们的成功。

田艾米：

另外，自信心是一个人对自我的充分认识，它与幼儿自我意识的发展，尤其是幼儿自我评价水平密切相关，自信心形成的关键是自我评价。

知心大叔：

现在很多家长反映自己的孩子缺乏自信，如不愿意和周围人说话、交流，过





分依赖父母，经常羡慕其他小朋友，或者对父母言听计从等都属于典型缺乏自信心的表现，自信心缺乏会在很大程度上影响孩子的交往与孩子的成功。

田艾米：

根据相关理论显示，自信心是在3~6岁形成，7~12岁沉淀下来的，家长应该及时发现孩子的不自信，并分析孩子不自信的原因，对症下药，帮孩子重新树立自信心。



【儿童心理分析】

自卑心理是指由于不适当的自我评价和自我认识所引起的自我否定、自我拒绝的心理状态。在现实生活中，许多孩子存在着对自己缺乏信心，总认为自己什么都不行，无法赶上他人的自卑感。孩子的这种消极情感，会使自己沮丧、孤僻，以致悲观、失望。那么，究竟是什么原因会导致孩子产生自卑心理的呢？

· 生理缺陷

孩子生理上的某些不足，比如相貌、身材、体重、肤色等，都会导致自卑感的产生。由于先天或后天的原因，有些孩子常因个子矮，过胖，不够漂亮等而感到苦恼，精神压力大，常担心自己因生理缺陷而被人嘲笑，至于那些有先天性生理缺陷的孩子，如聋、哑、盲、残疾等，会更容易产生自卑感。

· 自我评价错误

1) **重缺点轻优点。**有些孩子在认识自己时，过分看重自己的缺点而忽略优点。在一些既成事实上不能客观看待，又无法放下，在心中反复计较，久而久之就觉得自己处处不如别人、低人一等，从而形成自卑心理。

2) **错误归因。**自卑心理强的人更倾向于把失败归结为主观的甚至是不可改



变的原因，比如成绩不佳，他不会反思自己的学习态度、刻苦程度、学习方法，而是仅仅将失败归结为没天赋，这种能力归因更容易让人产生无能感，进而强化自卑心理。

3) 消极暗示。自卑的人总是爱将事情往坏处想，做不利于自己的联想。比如在做事之前他们就觉得自己很难成功，这样能力无法正常发挥，导致最终的失败，而失败又恰恰验证了他们的认识，从而强化了不正确的自我认识，不断恶性循环，使自卑感加强。

• 性格敏感多疑

很多孩子对周围的环境比较敏感多疑，别人的一个动作、一个眼神、一句不经意的话、一个很正常的问题的讨论，他都认为别人是在批评他、攻击他、轻视他、看不起他，他对此更加不安，更加敏感地关注周围环境，一旦陷入恶性循环的怪圈，他的自信心会不断受到打击，以至于最后丧失自信，害怕交往。

• 缺乏成功经验

心理学的研究证明，人的期望是不断发展的，但是现有目标实现总是新目标实现的基础。孩子的成功经验越多，他对自己的期望就越高，自信心也会随之增强。反之，若孩子几次努力都以失败告终，又不能正确地找到失败的原因，就会对自己的能力产生怀疑，陷入挫折难以自拔，产生自卑感。失败和自卑互为因果，互相促进。所以，在实践中成功次数少，经常遭受失败和挫折的人，会日益销蚀自尊心、自信心，而日益加重自卑。

• 外界因素

不佳的家庭环境是导致孩子缺乏自信的直接原因，家长如果经常数落孩子，批评、挑剔替代肯定和鼓励，孩子会对自身产生消极认知“我只有缺点没有优点”，缺乏成功的体验感进而导致自卑。有的家长对子女抱有很高的期望，由于孩子心理年龄和各方面能力受限，常常难以达到父母的高要求，孩子屡遭失败，失败的挫折感持续，长此以往，“我不行”的消极情感体验累积，孩子经常的自



我怀疑转向自卑。

另外学校中的同学关系不佳也是影响孩子自信的重要原因。当孩子不被同伴接受，或者感觉着自己与其他同伴有很大的差异，也有可能形成自卑心理。



【对策升级】

如何克服自卑心理而培养孩子的自信心呢？家长具体可以从以下几方面入手：

• 多鼓励肯定孩子

心理学研究表明，人在激励的条件下，其自身潜力的发挥是平时的 2 至 3 倍。因此，家长要热烈赞扬幼儿的任何进步。正确的表扬可以帮助幼儿树立自信心，减少自卑心理。

正确做法是对事不对人，要对活动过程中孩子所作的努力进行评价，让幼儿明白真正值得表扬的是什么；而不是简单地给孩子贴上“好孩子”标签。例如：当孩子主动地向老师或客人问好时，正确的表扬应该是：“你真有礼貌！”而不是“你真是个好孩子！”；其次，表扬要真诚，不要掺杂批评的成分，如“今天画得不错，可你不如XX画得好。”家长要善于发现孩子身上的优点，特别是要关怀和鼓励发展慢的孩子，让孩子懂得人人都有长处。

• 多创设成功的机会

幼儿时期正是各种能力发展的关键时期，想让幼儿从自身的成功中获得信心，家长就必须充分地信任孩子，帮助幼儿通过亲身实践经历正确认识与评价自己的能力。如对身体素质差的孩子，家长要多鼓励帮助，陪伴孩子参加各种体育锻炼，使孩子逐渐树立对自己的正确评价。

在日常生活中，家长要有意识地让孩子做一些力所能及的事，使孩子有机会获得成功的机会，成功后孩子的自信心增加了，再逐渐提升难度。当孩子取得成



绩时，家长应及时表扬，充分肯定孩子的进步。即使孩子失败了，也要帮助他们分析原因，让他再试一试，使他们知道通过努力能获得成功，从而产生积极愉快的情绪体验。

• 调整对孩子的期望值

由于孩子的阅历和能力是有限的，在许多事情上容易面临困难与挫折，因此，家长一定要了解儿童的身心发展特点，切不可揠苗助长。家长应重视孩子心理发展的特点，提出的要求应是循序渐进的，家长对孩子的期望值要考虑到孩子的身心发展及所处的客观条件，应该是孩子经过努力就能达到的。如发现这一期望值不适合孩子的实际发展状况时，家长应及时调整，避免孩子经常处于踮着脚尖还够不到苹果的处境。

• 增强孩子的抗挫折能力

生活不可能一帆风顺，因此，家长在教育过程中，当孩子遇到困难与挫折时，不应只看见结果，而应珍视孩子的努力，帮助孩子正确认识自己的不足和分析失败的原因，要让幼儿明白，做任何事都不是一帆风顺的，只要努力，就一定能战胜挫折。只有不放弃、坚持挑战的人才能进步。

如果有的孩子遇到失败只会伤心难过，这时家长要主动接近他，帮助他分析失败的原因，鼓励他通过其他补偿方式来弥补弱点以获得自信。例如，有的孩子智力发展一般，但社会性发展较好，能够关心集体，热爱劳动，家长要帮助他们发扬长处获得自信。家长还要教育孩子懂得每个人都有自己的长处，当自己获得成功时要关心帮助弱者，当自己失败时也不要自卑。家长要经常给孩子机会展示自己的强项，使孩子获得自信。

如果家长能用发展的眼光来看待孩子，用因材施教的科学方法教育孩子，从小为其播下自信的种子，那么将有助于孩子形成良好的个性品质，并能为他们今后适应社会生活、在事业上不断开拓进取、获得成功打下良好的基础。



5

有时候，爸爸妈妈也会累 ——让孩子学会关怀亲人

· 挠头现象 ·

我家宝宝太以自我为中心，一点儿都不懂得关心别人！

· 问号家长 ·

我们对孩子一直都很宠爱，但随着年龄的增长，怎么越来越不懂事了？

· 一句点题 ·

让孩子学会关怀亲人！

· 误区点拨 ·

父母都很爱自己的孩子，但不能无原则地迁就和溺爱，否则孩子就会自私、冷漠、无进取心，没有良好的品质。

· 一针见血 ·

父母是孩子的第一任老师，应在生活中教育孩子学会关怀亲人，正确地引导孩子，养成优良品质 and 好习惯。



【真实案例】

• 小馨今年快5周岁了，是全家人的心肝宝贝，大家对她可谓是千依百顺。但她一点儿都不懂得关心别人，有时妈妈很累了，她要妈妈和她玩，妈妈和她解释想休息一下，她却依旧叫嚷。

• 5岁的林林是家里的独生子，爸爸妈妈对他非常溺爱，衣来伸手，饭来张口，最近家人觉得他越来越不懂事，一点儿都不懂得关心人，总是以自我为中心。有一天，妈妈不小心碰到头了，疼得妈妈都哭了出来，可是林林竟然觉得好笑，在那里咯咯地笑，一副幸灾乐祸的样子，还说“妈妈是个笨蛋”。还有一次，爸爸的胃疼得厉害，结果他不仅不关心，还非要爸爸带他出去放风筝，不答应他，他就大哭大闹。

• 小晟今年六年级了。因父母都在外地工作，平时都是爷爷奶奶悉心照顾。退休在家的爷爷一门心思为他着想，什么事情都替他思虑周全，无论有什么好东西都要留给他。但是，小晟把一切都当做理所当然，不仅不知道感激爷爷替他所做的一切，而且稍有不如意便要小性子。最令人伤心的是因为小晟做错了事，爷爷批评了两句，小晟已经两个月没有主动问候爷爷了。

.....



【对话专家】

知心大叔：

现在的孩子从小在蜜罐里长大，全家人围着转。家长们全心全意照顾孩子并不期待孩子能有等价的回报，但谁的内心里又不希望自己的孩子能在适当的时候





知道关心照顾自己呢？可结果往往事与愿违，令人伤心。

田艾米：

是的，现在的孩子大多数是独生子女，没有兄弟姐妹一起生活，这就失去了许多和别人分享食物、玩具、争论、吵架、吃亏、让步或合作互助的实践机会。加之双亲、家族不鼓励，不要求其与别的伙伴交往，不要求他关心别人，以至使他们“自我中心”严重，只知自己接受抚爱和关心的需要，不知他人也有被别人抚爱和关心的需要。

知心大叔：

由此看来，孩子不会关心照顾人并不是天生如此，而是家长惯出来的。

田艾米：

学龄前的孩子处于受教育的最佳时机，父母一定要利用这段宝贵时间正确地引导孩子，教会孩子关怀亲人。

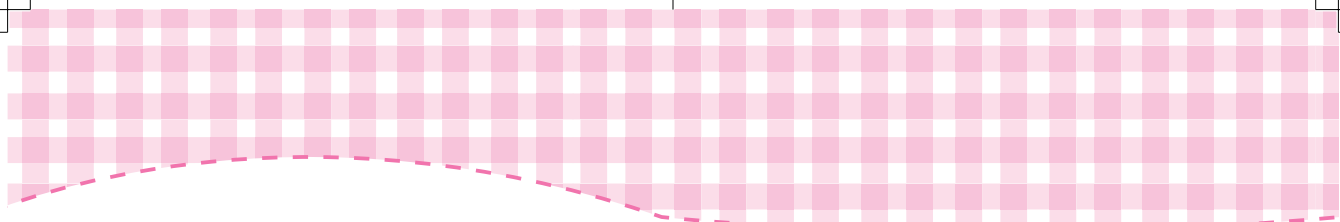


【儿童心理分析】

大教育家苏霍姆林斯基说过：“如果在童年培养不出善良情感，那就永远也培养不起来了，因为在心灵中确定真正人性的东西，是和最初认识的最重要的真理与体验本民族的习惯同时进行的。”所以孩子如果小时候便处处以自我为中心，不会关怀亲人，在进入学校后，也会在人际交往中遇到很多问题。

那么孩子为什么不会关怀亲人呢？根本原因还在家长不正确的教养方式上。

我们可以来看一下孩子的成长史。自从独生子女们一降生，就自然而然成



为全家关注的中心，大家的目光都聚焦在他们身上——捧在手里怕摔了，含在嘴里怕化了。成长过程中，只要孩子稍有不适，家长就急得像热锅上的蚂蚁，为孩子忙前忙后。后来，孩子吃饭要喂、洗澡要喊、作业要催、上学要送……总之，“一切为了孩子”，大人的关心无微不至。但是，很少有孩子被要求做些力所能及的事，很多很多的家长面对孩子都只说一句话：“只要你认真读书就万事大吉了！”

其实，很小很小的时候，孩子经常会主动把食物、玩具递给爷爷奶奶或者爸爸妈妈，可惜很多大人们的一致反应是：我不吃，只要宝宝吃好就行。孩子一再要给，长辈也只是象征性地吃一点。孩子从小就有主动成长意识，但当孩子主动要求承担一部分责任的时候，家长们往往在爱的名义下，夺走了孩子在实践中成长的权利。如此一来，孩子从小到大就习惯了被照顾，却根本没有关心照顾亲人的机会。到了最后，孩子的情感就变得淡漠；根本不会顾及别人的感受，更不会关心照顾亲人了。

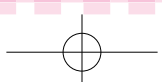


【对策升级】

现实生活常常会给人带来喜悦或烦恼，带来幸福或悲伤，带来顺利或困难，带来成功或失败，无论处于何种境地，人都需要别人给予相应的理解和关心。孩子也需要去关心别人及接受别人的关心，因此，培养孩子学会关心他人就成为幼儿教育中的一个重要的课题。那么家长应该怎么培养孩子从小关心别人呢？

• 多讲——告诉孩子关心亲人是一种美德

父母可以从小给孩子读读《三字经》、《弟子规》等美德故事，耐心地解释给孩子听，让孩子了解关心亲人是一种美德。





• 多说——表达自己需要关心的愿望

人与人之间的关心总是相互的，父母虽然不求孩子回报，但有责任让孩子了解，关心应该是相互的。父母可以在日常生活中多表达自己需要关心的愿望，比如下班回家，可以适当表现疲惫，请孩子帮忙做一些力所能及的事。孩子看到父母疲倦的面容和神情，是愿意为父母承担一些事的（拿拖鞋、泡杯茶等）。久而久之，孩子就会习惯成自然，主动照顾亲人了。

• 多做——以身作则做好榜样

父母在日常生活中，可以互相关心，对长辈要体贴照料，对待亲友嘘寒问暖，父母对别人主动、热情地关心，孩子耳濡目染，自然会受到潜移默化的影响。

• 多奖——适当的夸奖孩子

父母在孩子做了关心亲人的事后，不管孩子是主动还是被动做的，不管做得是否令人满意，都应该发自肺腑的感谢、赞扬孩子，孩子定会大受鼓舞。父母由衷的肯定才是孩子关心亲人的动力。

父母应在日常生活中，利用一切可能的机会在语言上和行动上教育孩子，让孩子逐渐学会关心别人，养成良好习惯。



我说的就是对的！ ——学会包容不同意见

· 挠头现象 ·

我家宝宝总是认为自己是正确的，即使错了也要坚持自己是正确的！

· 问号家长 ·

我家宝宝固执己见，不会接受别人的意见，要怎么办呢？

· 一句点题 ·

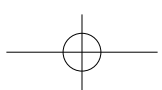
要让孩子学会包容不同意见！

· 误区点拨 ·

固执己见不一定是错，在学习上可能坚持的是正确的推断和结果，但逆反心理则不容易被接受，需要克服。

· 一针见血 ·

孩子与成人一样，不喜欢听与自己想法相左的意见，但只要别人的意见有道理就应该虚心接受，所以，家长应该教会孩子接受不同意见。





【真实案例】

• 聪聪今年上小学四年级，作业写得很好，经常得“优加”。但妈妈每次指出他作文中的哪些用语可以更恰当时，聪聪总是有点不愿意接受，答应得很勉强。妈妈要再多说两句，比如你再自己想想是不是，他就会掉眼泪。

• 玲玲今年参加了舞蹈班，她天资聪颖，学舞蹈学得特别快，老师也经常夸她，让别的小朋友跟她学习，有一次，她不小心跳错了动作，边上的小朋友告诉她，她不相信，还坚持自己没跳错。

• 在一次“以小动物是我们的好朋友”为题的主题画中，老师让幼儿以小组为单位讨论、构思绘画的具体内容。其中一组由六位绘画、组织能力较强的孩子自由组合以“请小动物帮我洗澡”为题作画。半小时过去了，他们的纸上只画几条线条，但他们的争论却很激烈“猴子不是这样画的！”“小孩不能画在这儿”“你画得不好不要画了！”

.....



【对话专家】

知心大叔：

和许多成年人一样，孩子们往往也喜欢听赞扬而反感不同意见。不少孩子可以做到在周围人的赞美声中鼓舞自己不断努力，但对来自别人的意见却拒之门外。



田艾米：

是的，现在很多家长都反映自己的孩子始终认为自己是正确的，即使知道自己错了依旧固执己见，对别人的意见无法接受，甚至还会因此闹情绪。

知心大叔：

人非圣贤孰能无过，特别是年纪还小的孩子，出错是难免的，而孩子不能接受他人意见有多重原因，例如孩子是否过于自信，或者提意见的方式是否错误，有没有考虑到孩子的自尊心等。

田艾米：

是的，面对不能接受他人意见的孩子，家长要及时找到原因，对症下药，因为不能接受他人意见、固执己见的孩子将来在生活上可能会走入误区，家长要帮助孩子改正这个缺点。



【儿童心理分析】

孩子不能包容他人意见的原因可能有：

· 自尊心强

儿童期晚期、青春期前期这一阶段的儿童自尊心增强，他们更希望得到尊重而不是别人的意见。

· 天生性格

胆汁气质的孩子一般会固执己见而不改变自己的主张。

· 家庭教育

父母平时在教育孩子时过分表扬孩子，给了孩子过分的自信，认为自己都是





对的，不能包容他人意见。

• 处于叛逆期

正处于心理叛逆期的孩子喜欢装得自己什么都懂，当别人指出他的错误时，他会害怕丢脸，而不承认自己的错。



【对策升级】

有研究证实，那些难以接受他人意见的孩子长大后，大多会对他人意见持避而远之的态度。由此看来，让孩子在幼儿时代就学会接受他人意见无论对一个人完整人格的塑造，还是对促成其事业的成功，都具有相当积极的意义。那么，年轻的爸爸妈妈们该如何让孩子学会接受他人意见呢？

家长应该站在孩子的角度想一些办法，让孩子更容易地对事物做出判断。

• 提意见不要情绪化

在提意见的过程中，年轻的爸爸妈妈们发点脾气、发点牢骚都是正常的，但发泄负面情绪就不好了。给孩子提意见的目的，是为了让他们认识到问题，接受正确的建议，并在行动中改正。父母对过失的分析和评价，应该是非常理性的。再试想，这样的一种情绪如何博得孩子的尊重，如何使孩子信服，又如何能让孩子听从呢？

• 用积极的语言来鼓励孩子

当父母使用消极语言时，对孩子的伤害是巨大的，甚至可能产生心理疾病。而如果父母常用鼓励性的语言，比如“你能这样想很不错！”“爸爸妈妈相信你”等语言鼓励孩子，对孩子的成长将非常有利。



• 以身作则，培养孩子价值观和行为习惯

家长要尽力帮助孩子建立良好的价值观，比如诚恳、善良、乐于助人等；建立良好的行为习惯，比如节约、勤奋、做事有条理等。所有这些东西的养成，都是在父母的指导下完成的，因此，父母在孩子面前，要十分注意自己的一言一行，要以身作则，不要给孩子带来消极的影响。另外，当孩子向父母提出指责和批评时，不管是否正确先要耐心听完，不可搞家长作风。对于意见中正确的部分，哪怕一点一滴也要诚恳地表示接受。父母带个好头，孩子才能心悦诚服，才能虚心地接受别人意见。

• 发展孩子的兴趣和爱好

父母要观察和引导孩子的才能和天赋，在引导孩子的同时，还要帮助孩子建立自己的目标和志向，使父母能够不断地为新的目标而努力。

• 让孩子的抵触情绪“软着陆”

孩子都有逆反心理，仅有指责孩子很难接受。家长可以先问问他，为什么觉得这件事是自己对，先听孩子的说法，然后解释为什么他的观点是错的。慢慢分析，告诉他你的看法，问问他，是不是他也认为你是对的了。在交谈中多用温柔的语气，多征询孩子的意见，适当在与他的对话中加些“我觉得……，你觉得呢？”“你说我对吗？”，这样既能培养孩子独立思考的能力，也能培养分析能力。

• 表扬和批评要平衡

家长要反思是不是对孩子的表扬和赞美过多，孩子听到的赞美太多，虽然父母有时会有所注意，但大家庭里的亲属难免对孩子会有很多溢美之词，这也会让孩子自信心膨胀，觉得什么东西她都学得快学得好而喜欢表现，也会慢慢养成不踏实的学习态度。家长要改变教育方法，表扬也得适度，得让她的自满收敛一点，同时做了错事也不要吝啬批评。



“小霸王”可不是我！ ——教导孩子要礼让

· 挠头现象 ·

我家宝宝在学校和家里是个小霸王，自己想要的东西，从来不会让给别人！

· 问号家长 ·

我家孩子从来不懂礼让他人，应该怎么帮助他改变这种坏习惯呢？

· 一句点题 ·

教导孩子要礼让！

· 误区点拨 ·

孩子不懂得礼让也是自我意识过强，过于以自我为中心的一种体现，如果不及时纠正，宝宝将来可能会在人际交往中出现很大的问题。

· 一针见血 ·

家有“小霸王”，孩子任性不懂得考虑他人需求，很大一部分原因是由于家长的教育方式出错造成的，所以家长应该改变自己的教育方式、纠正孩子的错误习惯。



【真实案例】

• 佳佳今年3岁了，占有欲特别强，自私、小气、霸道，甚至不懂得分享，家里的小朋友来玩时，妈妈拿出玩具让佳佳和小朋友一起玩，结果佳佳一把抢过玩具自己跑到房间里玩，根本没有也让小朋友玩的意思。

• 小丽是个小霸王，让爸爸妈妈非常头疼，爸爸妈妈每次带小丽出去玩时，小丽看到别的小朋友有好玩的玩具，就会拿过来不放手；在家里吃饭看到好吃的，也从来不让给别人吃。

• 聪聪在幼儿园里非常霸道，经常欺负小朋友，小朋友的玩具不借给他玩，他就动手用武力解决问题，是个让老师和其他小朋友家长头疼的孩子。

.....



【对话专家】

知心大叔：

从孩子降生的那一天起，爸爸妈妈就将无私的爱化为“蜜汁”，让自己心爱的宝贝沉浸其中。但过分的“甜蜜”只能引发孩子内心的“变质”。

田艾米：

目前我们的家庭教育中“过分关爱”这一倾向是很令人担忧的。现在的孩子只知索取，不知付出；只知爱己，不知爱人，家家有个小霸王，这是一种通病，也是一种普遍现象。





知心大叔：

“小霸王”孩子事事以自我为中心，不懂得考虑他人需求，有时甚至会尝试用武力解决问题，这样的孩子在人际交往方面有很大问题，可能还会影响品格塑造。

田艾米：

家长发现孩子的霸道行为之后，要认真对待，反思自己，分析孩子形成这种行为的原因，对症下药，改正孩子的坏习惯。



【儿童心理分析】

孩子是个小霸王，不懂礼让，究其原因，主要有以下几种：

· 自主意识强

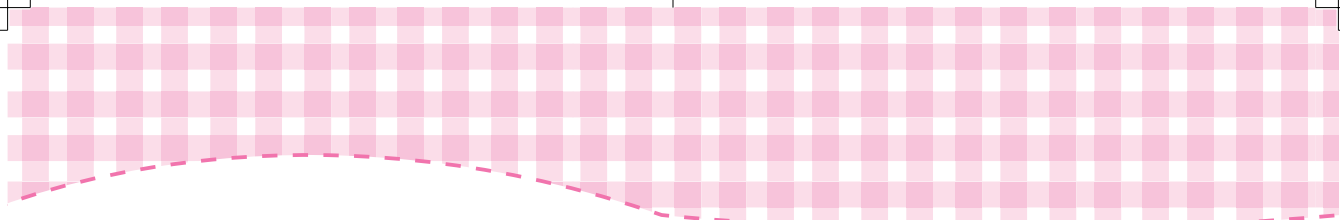
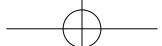
有的孩子自主意识很强，喜欢自己的事情自己决定，自己动手做，表现出很强的独立性。这类孩子大多积极主动，好胜心强，充满自信，在集体中善于表达自己的思想，使小伙伴服从自己。

· 自以为是

受自我中心的心理支配，处处要别人听他的。有的孩子是家里的小皇帝，习惯了事事以自我为中心，养成了任性、霸道、独占的习惯，所以他在集体中也要小伙伴都听他的，甚至常欺侮别人。

· 家庭环境的影响

有的家长常使用强制手段来教育孩子，造成孩子在家庭生活中缺乏温暖；更有很多父母缺乏民主作风，孩子没有应该获得的自主权。在这种环境下生活的孩子，可能会把平时受压抑的情绪，发泄到集体生活中的同伴身上。甚至模



仿父母的行为，凭借自己的一些优势条件盛气凌人，强迫小伙伴按自己的意图行事。

有一些父母，只是一味放任自己的孩子随意行事，慷慨地给予孩子一切，而这种超过限度的关爱，渐渐让孩子丧失了辨别的能力。这样做，并没有把握好疼爱孩子的“尺度”。通常，被家长们溺爱的孩子，往往是以自我为中心，凡事只想到自己，从不为别人考虑。父母的溺爱，使孩子们只知道享受别人的爱，最终成了冷酷无情，甚至伤害别人的“坏孩子”。

• 错误认识影响

有的孩子可能从小经常受人欺侮，一旦他采取对抗行动而获胜后，就错误地认为武力可以征服一切，于是常使用武力来欺负其他孩子。



【对策升级】

家有“小霸王”，家长要怎么纠正孩子的坏毛病呢？

• 教会孩子“舍得”

父母应该教会孩子从小懂得有“舍”才有“得”，利用小事来教育孩子，比如，拿两种水果，苹果和香蕉，先给孩子两个苹果，然后自己拿两根香蕉。宝宝看见有香蕉，也一定要。那就与宝宝交换，宝宝递过来一个苹果，就还宝宝一根香蕉，决不能都给宝宝。这样，一人一个苹果和一根香蕉，和宝宝一起吃。时间长了，宝宝就会逐渐懂得分享会给别人带来快乐，也会收到别人送给自己的东西。

• 言传身教做榜样

家长是孩子的第一任老师，应做好榜样作用，家长首先不要因某方面的优势而沾沾自喜，防止孩子模仿成人举止，更不应用武力去强迫别人，或因某种优越





欺侮别人。

• 转变教育方式

家长教育孩子要有正确的态度、方法，不要过分溺爱纵容孩子，要坚决拒绝孩子不合理的要求。也要多给孩子温暖关怀，停止体罚的教育方式，改变专制态度，耐心地教育和帮助孩子，给他一定的自主权，创设一种民主、温馨、宽容平等的家庭氛围。

• 强制礼让会让占有欲更强

如果孩子经常抢夺别的小朋友玩具，父母就要适当引起注意了。可以让他多与稍大于他的孩子在一起玩，因为大一点的孩子懂得如何保卫自己的权利，制止他的抢夺行为。

小孩子们常常不情愿把玩具给别的小朋友玩，这是正常的心理。当其他小朋友想玩他的某个玩具时（尤其是他正在玩的玩具），父母不应强制他“礼让”给别人。如果每次你都要他不情愿地礼让，孩子会觉得，不仅小朋友，连大人，包括自己的父母都想抢走他的东西，这会促使他占有欲更强。

• 鼓励孩子多与人交往

有条件的家长，不妨让孩子进入一个年龄稍大的群体去体验，从而培养孩子与小伙伴友好合作的意识，教育孩子要尊重别人的意见，学习伙伴们的长处，珍惜他们之间的友谊，不把自己的想法强加于人。这样，孩子们就了解到，除了自己的立场外，还有与自己不同的立场，从中体会到一起游戏、生活所带来的愉悦情绪，逐渐消除自我中心的心理。多给孩子提供自我服务及为别人服务的机会，学习分享，增强孩子的他人意识。

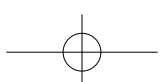
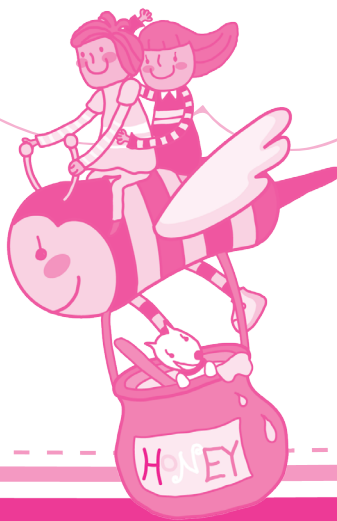


别章



育儿心理九宫格魔法盒

——理论能量补充包





心理魔棒第1棒：真心期望 孩子变好

——“皮格马利翁效应”（期望效应）



【经典案例】

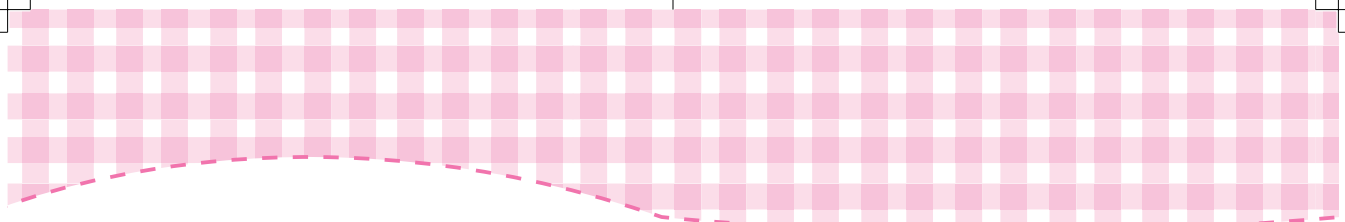
• 奔奔上完英语培训班的课，跟妈妈一起回家，妈妈回到家里，用手点着乐乐的头说：“你这个笨孩子，今天老师就教几个简单的英语单词，你都学不会，你说你还能学什么？”本来兴致勃勃的奔奔垂头丧气，眼里闪着泪光。

• 妈妈带着小杰参加亲朋好友的聚会，有人问小杰的妈妈：“小杰数学考了多少分啊？”妈妈当着小杰的面抱怨道：“你这孩子真是的，才考85分，不少同学都考90多分呢，还有几个得了100分满分，他就是没有数学天赋！真愁人，哎，您知道哪个补习班好吗？”



【案例点评】

上述案例中的孩子都被父母打击，但愿“打击教育”对孩子的影响只是对某一门学科失去信心，而不是对自己失去信心。现在仍然有很多父母崇尚“打击教育”，不是想“压苗助长”，就是想“揠苗助长”，其实都是适得其反的。没有父母不爱孩子，那为什么就不能给孩子点阳光雨露，让自己心爱的苗儿健康快



乐、茁壮成长呢？



【画龙点睛】

期望效应——期望什么样的孩子，就能得到什么样的孩子。



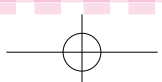
【专家怎么说】

期望效应又称“皮格马利翁效应”，这个效应源自于古希腊一个美丽的传说。相传，古希腊的皮格马利翁是一位雕刻家，他深深地爱上了自己用象牙雕刻的美丽少女，并希望少女能够变成活生生的真人。他的真挚的爱感动了爱神，后者给少女雕像赋予了生命，皮格马利翁与自己钟爱的少女得以完美结合。后来，哈佛大学的罗森塔尔教授等心理学家，进行了一系列研究，实验证明，学生的智力发展与老师对其关注程度成正比关系。

这种期望就是最好的“阳光雨露”，真正的“润物细无声”，孩子的抽象思维不发达，自我认知模糊，他们最相信的人是父母，父母对他的评价一再重复，就会逐渐内化成孩子的自我认知。

期望效应是一种具有普遍意义的心理学规律。家长在教育子女中，期望效应常常可以发挥它的强大而神奇的威力。你期望得到什么样的孩子，你怎么评价你的孩子，你的孩子就会变成你期待中的样子。

总的来说，孩子的智力的开发也有早有晚。这跟遗传、环境、教育等各方面都有着十分密切的关系。其实，聪明与不聪明是会互相转变的。有的家长一旦发现自己的孩子学习成绩一时上不去，不是细心地去寻找原因，想想办法，而是一





味埋怨自己的孩子“笨”，这恰恰是使孩子变“笨”的一种重要原因。另一种情况却恰恰相反，有的孩子本来较笨，由于家长加强教育，加强辅导，并鼓励他勤奋、拼搏，这样，原本的“笨”却变成了聪明的开端。



【家长怎么做】

如果想让期望效应真的改变孩子，家长首先要真心地相信，他是个“听话的好孩子”，并通过积极的语言暗示，让孩子没有偏差地接收到父母的期望，渐渐将其变成自己的想法和行动，家长不妨参照以下三个步骤。

Step 1：表述期望要具体

小孩子的抽象思维不发达，当他们接收到“听话”这个笼统的词语，只能模糊地判断这个词是“好”还是“坏”，因此父母在表达自己期望的时候，描述一定要具体，例如：“你今天比昨天提前起床，有进步，妈妈真高兴！我相信你会慢慢做到按时起床的。”

Step 2：发掘宝宝的闪光点

例如，孩子有睡懒觉的习惯，每天叫他起床都很困难，某一天，你叫了三次他就起床了，即使离“一叫就起”还有不小的距离，但毕竟是有了进步。这时，家长可以给他适当的赞扬，然后表达对他“按时起床”的期望。

Step 3：巩固期望

心理学家研究发现，一般养成一个习惯需要20~30天。只说一次的话孩子很可能会忘记，因此父母要记得重复自己的期望，但重复期望需要注意技巧，不然孩子反而会厌烦，因为他觉得你在喋喋不休地唠叨。在你表达期望后，只要



孩子在相关的事情上表现较好，最好能立刻表扬：“爸爸上次说过，你一定可以……，没想到这才过了一周，你就又进步了，真不错！”

在家长使用“期望效应”的时候还要注意以下几点：

首先，一定要真诚。

孩子并不是什么都不懂，如果家长只是随口敷衍“你很棒”，甚至都不看孩子一眼，那必然是不起作用的。在前述实验中，老师因为信仰心理学家的权威，对这部分学生的期望是真诚的、发自内心的，所以他们的言行举止，都会透露对学生的信任与期望，这种“真诚的期望”才是孩子最乐于相信的。

其次，是期望要合理化。

父母对孩子的期望要考虑到孩子的身心发展特点，提出的期望应该是循序渐进呈台阶式的。家长的期望一定要以孩子的身心发展及所处的客观条件为基础，是孩子通过自己的努力就能达到的。如果父母发现这一期望值不适合孩子的实际发展状况时，家长应及时调整，避免孩子即使踮着脚尖也够不到苹果。

接着，要记得重复。

有些父母在表达一次期望后，自己就把这件事忘了。能指望那么小的孩子总是记着，并以此约束和改善自己的行为？等到孩子犯了同样的错误，家长才记起来“期望”，却斥责孩子不听话，辜负了自己的期望，于是前功尽弃。家长要适时重复自己的期望，让孩子的自我认知得到积累和强化，才能实现“期望效应”。

最后，这里再介绍一个很有效方法：就是当着孩子的面，对旁人称赞孩子，借此机会重复自己的期望，这样，孩子一方面会认识到，原来妈妈真的认为我很听话，所以经常称赞我；另一方面，孩子在众人面前有“面子”，体会到了“表现好”的好处，这种成就感，就又变成了进步的动力。



2

心理魔棒第2棒：晚一点 满足孩子 ——延时满足



【经典案例】

明明和爸爸妈妈一起去商场逛街，他看中了一个玩具，于是缠着爸爸妈妈，一定要买，妈妈好言哄他：“你已经有那么多玩具了，这个就不给你买了！”明明不依不饶，非买不可，妈妈的火气一下子上来了：“说不买就不买，我们走！”明明开始哇哇大哭，赖在地上乱踢乱闹，死活不肯起来，妈妈实在没办法了，再看看旁人的眼光，只好把玩具买下来。



【案例点评】

上述案例中的孩子通过自己的哭闹心满意足了，那么下次呢？对于是不是马上满足孩子的要求，很多父母其实很矛盾。一方面，他们并不甘愿对孩子百依百顺，怕惯坏孩子；另一方面，孩子的吵闹让他们心烦意乱，无计可施，再一想，反正以后要给孩子买的东西，提前一点买没有太大区别，于是可能屈服于孩子的任性吵闹。但其实早点满足孩子与晚点满足的区别很大。



【画龙点睛】

延时满足——别让孩子马上吃掉那块糖，那等于吃掉他们的未来。



【专家怎么说】

延时满足是指为了长远的、更大的利益而自愿延缓或者放弃目前的、较小的满足。美国斯坦福大学曾开展过一个心理实验，教授对一群都是4岁的孩子说：

“桌上有两块糖，如果你能坚持20分钟，等我买完东西回来，这两块糖就给你。你若不能等这么长时间，那么现在就吃掉一块，但你就只能吃这一块了！”实验经过12年的追踪发现，凡熬过20分钟的孩子，都有较强的自制能力，自我肯定，充满信心，处理问题的能力，坚强，乐于接受挑战；而选择吃1块糖的孩子，则表现为犹豫不定、多疑、妒忌、神经质、好惹是非、任性，顶不住挫折，自尊心易受伤害。在后来几十年的跟踪观察中，也证明那些有耐心等待吃两块糖果的孩子，事业上更容易获得成功。

研究发现，即刻满足与我们的情绪中枢关系密切，而延迟满足则受控于抽象推理能力，所以，延迟满足往往是心理成熟的表现，也是情商的重要成分。而小孩子的抽象推理能力并不发达，因此延迟满足的能力并不全是天生的，可以后天培养，也就是说，家长可以教给孩子“不着急吃糖”的能力。

所谓延迟满足，就是我们平常所说的“忍耐”。为了追求更大的目标，获得更大的享受，可以克制自己的欲望，放弃眼前的诱惑。“延迟满足”并不是单纯地让孩子学会等待，反复地压制他们的欲望，更不是“只经风雨，不见彩虹”，说到底，它是一种克服当前的困难情境，而争取获得长远利益的能力。





父母无条件随时满足孩子的要求是不可取的，孩子一旦离开了家庭的圈子，不会再有人对他百依百顺。打击、挫折成了家常便饭，他们就会感到事事都不顺心，觉得人人都有意跟他们作对，无疑会影响它们的心理健康和人际关系。

延迟满足能力强的儿童，未来更容易发展出较强的社会竞争力、较高的工作效率；具有较强的自信心，能更好地应付生活中的挫折、压力和困难；在追求自己的目标时，更能抵制住即刻满足的诱惑，而实现长远的、更有价值的目标。

法国教育家卢梭在《爱弥儿》一书中说过：“你知道用什么办法准能使你的孩子得到痛苦吗？那就是百依百顺。”——如果延迟满足的能力发展不足，在未来发展倾向上则缺乏上述品质，容易出现一些不好的行为习惯，进入青春期或成人阶段后，在社交中容易羞怯、退缩、固执，优柔寡断；遇到挫折容易心烦意乱，遇到压力就退缩不前或不知所措。



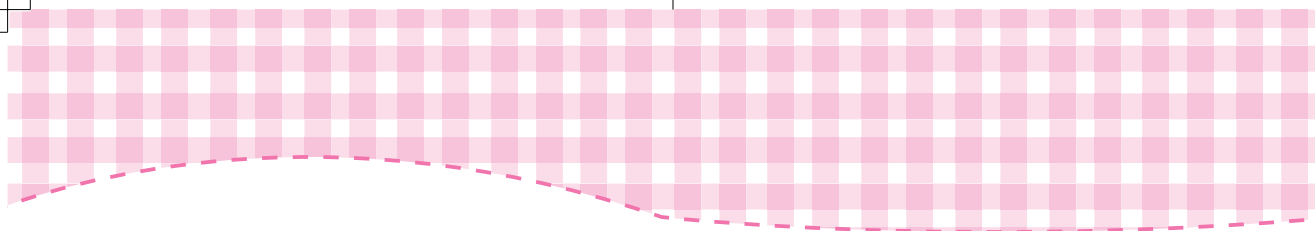
【家长怎么做】

培养延迟满足的能力要循序渐进，从最容易控制的事情做起。在多年的观念传递之后，孩子就会把它内化为自身的一种素质和能力。

· 立场要坚定

与孩子约定的事情，父母要坚定立场。即使孩子为无理的要求哭闹也不能答应。因为如果家长立场不坚定，孩子就会抓住这副“武器”，以后遇到类似情况，他还会变本加厉的。所以，要在一开始就让孩子知道：无理的要求，不管怎样都不会被满足。

遇到孩子无理吵闹，父母可以明确地跟他解释为什么不能提前满足他，例



如“约定好的事情要算数，不能随意更改”，“这周已经给你买了这个，下周再说”，并且坚定地表示绝对不可能迁就他。总之，要让他们明白一个事实：很多愿望不能在短期内实现，必须经过等待和努力。

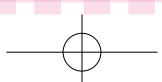
· 要按时兑现承诺

一定要按时兑现给孩子的承诺，“空头支票”不仅违背诚信原则，与延迟满足也是背道而驰的。因为延迟满足并不是让孩子等待一个不会落实的承诺，而是让孩子懂得，只要有适当的自我控制，环境能够给他们丰富的回报。如果连父母都没有兑现承诺，又怎么让孩子相信延迟满足会带来长远利益？

· 要给予赞扬

一旦孩子的“延迟满足”到了和家长约定的期限，父母除了要主动兑现承诺，还要给予赞扬。想一想，即便是大人，要抵御住诱惑也并不是一件容易的事情，所以当孩子做到了这一点时，家长一定不能吝惜自己的赞赏。孩子控制自己的欲望是非常痛苦的，当他们努力达到成人的要求，父母一定要给予称赞，让孩子觉得自己的努力是值得的，这样才能固化成一种习惯。

除了培养孩子的延迟满足能力外，家庭教育也需要延迟满足，父母应学会自我控制。当父母发现孩子说谎或做错事时，有些父母经常会马上失控，对孩子大喊大叫，但孩子在遭遇来自外界的愤怒甚至辱骂时，第一反应总是防御，而不是反省或悔改。而为了对孩子产生好的影响，家长首先要平静下来，控制住自己的负面情绪，关注长久的教育效果，考虑自己的言行对孩子一生的影响，这样才能给孩子留下深刻的印象，立下榜样。





3

心理魔棒第3棒：批评孩子注意 “过犹不及” ——避免“超限效应”



【经典案例】

小宇上小学一年级，是个典型的淘气精。小宇玩完玩具，都会把玩具丢得满屋都是，从来不主动收拾，小宇妈妈几乎每天回家都要面对满屋狼藉，自然很生气，总是一边收拾东西，一边数落：“跟你说过多少遍了，不要乱扔玩具，玩游戏以后把东西收拾一下，怎么就不长点记性呢？成心气我是不是？”小宇妈妈每天唠叨，每天依然收拾“残局”，这成了他们的家常便饭，偶尔小宇回敬一句：“天天唠叨，烦不烦呀？”

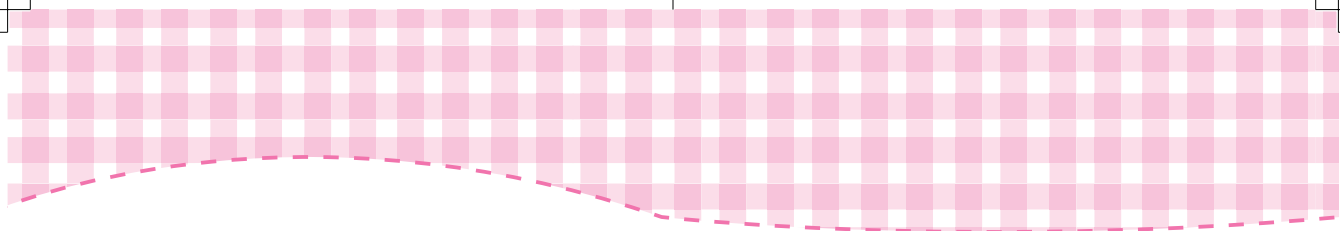
小宇每天起床也让妈妈犯愁，她每天催十遍八遍：“快点！快点！你怎么这么磨蹭啊！”当然，跟收拾玩具的事儿一样，她每天唠叨，小宇每天赖床。

小宇不喜欢学语言，但学校每周都有英语小测试，小宇每次都拿C。小宇妈妈一看到他的英语卷子就唠叨：“你啥时候能考个A给我看看？天天跟小安玩，人家考A你怎么不学学？”



【案例点评】

妈妈的说教不可谓不用心良苦，但又有多少孩子能听进去妈妈喋喋不休的“唠叨”呢？我相信所有的父母都爱自己的孩子，甚至超过自己。不过，教育



要注重方式，注重实效。否则，家长苦口婆心地劝导，孩子烦不胜烦，忍不住顶嘴，还伤了父母的心。



【画龙点睛】

避免“超限效应”——批评孩子要注意“过犹不及”。



【专家怎么说】

心理学上的“超限效应”是指刺激过多、过强或作用时间过久，从而引起心理极不耐烦或逆反的心理现象。有一个故事，说的是马克·吐温听牧师演讲时，最初感觉牧师讲得好，打算捐款；10分钟后，牧师还没讲完，他不耐烦了，决定只捐些零钱；又过了10分钟，牧师还没有讲完，他决定不捐了。在牧师终于结束演讲开始募捐时，过于气愤的马克·吐温不仅分文未捐，还从盘子里偷了2元钱。

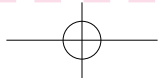
“超限效应”告诉我们不管是教育孩子还是跟成人沟通，都要恰到好处。唠叨就是一种反复、单调的刺激，无异于“疲劳轰炸”。孩子对唠叨的反感超出大人的想象，曾经有一项针对孩子们的调查，结果发现孩子们最不喜欢父母做的事就是唠叨，甚至有很多孩子因为实在受不了唠叨而离家出走。

所以父母一定要改变唠叨的习惯，教育应注重“质”而不是“量”，避免踩到“超限效应”的警戒线。

其实大多数父母都知道唠叨无用，但为什么还是不停地唠叨呢？有以下几个原因：

· 不相信孩子

很多父母不相信孩子，潜意识觉得孩子不听话，于是不自觉地重复，认为





说的次数多了，孩子总会听进去。但结果越说孩子越反感，甚至故意和家長作对，父母又觉得这孩子真不听话，于是加倍唠叨，孩子加倍反感，如此陷入恶性循环。

· 急于求成

父母总是希望自己说什么，孩子就能马上做到，而且能够坚持下去，但是，孩子年纪小，即使是大人，也不可能一经提醒，就马上改变恶习，何况孩子？而且家長所提的要求是否是孩子力所能及的？人的进步和改变都需要一个过程，父母急功近利，没有给孩子充分的时间，也没有耐心帮助孩子改变，只知道过度催促，破坏孩子进步的进程。

· 内心不尊重孩子

有很多父母认为孩子是我生的，我当然有教育他的权利，但再小的孩子也是一个独立的人，孩子也需要尊重，一旦孩子感觉到父母不尊重他们，试图把自己的意见强加给孩子，必然立即产生心理反抗，即使父母的话有道理，反感的情绪也妨碍孩子去吸取和反思。而且孩子控制情绪和理性思考的能力相对较弱，一旦感受到压迫感，在坏情绪的主导下，孩子不可能有好的行为。



【家长怎么做】

那么家長应该怎么做才能既不超限又能达到让孩子听话的效果呢？

· 一天之内，批评不要超过两次

第一次挨批评时，孩子一般不会反感，而是愧疚、反省，其实这已经达到了批评的效果，而从第二次开始孩子就会逐渐感到厌烦，并且随着次数的增加，厌烦心理也会增加，甚至变成反抗心理。所以，一天之内批评孩子不要超过两次，不管是针对同一件事还是不同的事。



指望孩子一天之内就改掉一个坏习惯甚至几个坏习惯是不可能的。家长说得越多，孩子听话的几率就越小。父母要给孩子足够的信任和时间，陪伴孩子一同进步。

教育孩子要讲究轻重缓急，同时要讲好几件事的话，就挑最重要的事说，其他的事等这件事解决之后再说。复杂的事情要分步解决，才能达到教育的效果，促成孩子的进步。

• 批评要就事论事

爱唠叨的父母通常会把对孩子各方面的不满一并讲出来，这也是犯了“超限”的禁忌，提出的要求过多、过高，这样会让孩子丧失逐渐改变的信心。

所以，父母最好针对当下的问题，就事论事，用简明的话语来表达。孩子忘记了事情，我们就提醒这件事情；孩子做错了事，我们就告诉他哪儿错了，怎么改正；孩子有什么需要改变的，我们就明确指出问题，并提出我们的期望，同时尊重孩子改变的过程。

• 用表扬来代替批评

父母应该适当的宽容孩子，及时发现孩子的进步，并适时表扬孩子，用表扬代替批评，可以激发孩子的自信心和改变的热情，对于习惯了“唠叨”的孩子，表扬比批评更管用。

• 适当放手

应该孩子承担的，我们尽量不要过多干预，让孩子自己体会到做错事的“惩罚”，例如孩子爱赖床，妈妈可以提醒一次，并说明不会再叫他，如果孩子没有按时起床，上学迟到，那么被老师批评就是“惩罚”，孩子体验到了严重的后果，就会慢慢纠正自己的行为。每个人都要学会对自己的行为负责，孩子如果不亲身经历，那么就很难真正体会。所以，当家长提醒无效时，家长不妨放一下手，孩子会“吃一堑长一智”。



心理魔棒第4棒：做一阵 温暖的南风 ——“温暖法则”



【经典案例】

宁宁的妈妈见人就说：“我家宁宁可淘气了，一点不听话！”但事实并非如此，宁宁跟小朋友一起玩时，和普通的孩子没什么不同，而妈妈一出现，他就故意表现得不一樣。

有次，宁宁和小朋友在沙地上玩得正高兴，只听见妈妈在很远处喊道：“宁宁，你要是把衣服弄脏，看我怎么收拾你！”宁宁衣服本来很干净，听见妈妈的叫喊，马上往另一个小朋友身上撒了一把沙子，小朋友不甘示弱，把脏手往宁宁身上一抹，宁宁衣服出现了脏印子，妈妈赶到他跟前，骂道：“我说你会把衣服弄脏吧，再这样你别回家了！”最后，宁宁被妈妈拎着耳朵拽回家，怪叫着：“你是母老虎！”妈妈往他身上打了一下，宁宁带着哭腔又叫嚷起来。



【案例点评】

虽然现在父母体罚孩子的现象大大减少，但还是有很多父母在孩子犯比较严重的错误的时候会打几下孩子，或者揪耳朵、罚站。他们内心仍然信奉“棍棒政策”，同时孩子有一点不如父母意的地方，父母就会对孩子冷眼相向、严酷责骂，殊不知这种冷嘲热讽更容易造成孩子心理上的伤害，现在很多孩子要不然压根不听，要不然表面顺从，其实心理已有逆反倾向。



【画龙点睛】

温暖法则——杜绝“粗暴教育”，学会用柔情感化您的孩子。



【专家怎么说】

“温暖法则”，又称“南风效应”，来自于拉封丹的一则寓言。这则寓言讲的是北风和南风比威力，看谁能把行人身上的大衣脱掉。北风首先来一个冷风凛凛、寒冷刺骨，结果行人为了抵御北风的侵袭，便把大衣裹得紧紧的。南风则徐徐吹动，顿时风和日丽，行人因为觉得很暖和，所以开始解开纽扣，继而脱掉大衣。结果很明显，南风获得了胜利。

故事中南风之所以能达到目的，就是因为它顺应了人的内在需要。这种因启发自我反省、满足自我需要而产生的心理反应，就是“南风效应”。由此我们可以知道，家庭教育中采用“棍棒”、“恐吓”之类“北风”式教育方法是不可取的。实行温情教育，多点“人情味”式的表扬，培养孩子自觉向上，才能达到事半功倍的效果。

有些父母不能认同无论在什么情况下都不能对孩子进行打骂的“粗暴教育”的观点。其实家长的教育手段正确，孩子就会听话。家长应该了解，孩子的心智发育是需要过程的，家长的责任就是帮助孩子逐渐认识什么是对的，什么是错的，而不是靠体罚培养一种动物的本能——不加思考地回避某些事情。

“粗暴教育”只会产生两种副作用：一是破坏家长和孩子之间的信任和感情纽带，孩子在需要别人的指教和帮助时，他们往往更乐于找朋友而不是家长；二是如果体罚频繁，孩子对体罚不当回事，所以打骂没用。

孩子表现不好时，关怀、激励最重要。孩子也是需要尊重的，家长费力说教，甚至动手打骂孩子，还不如试试夸奖一下孩子，说不定会有很好的效果。



【家长怎么做】

如果父母能够信任孩子，以尊重的态度跟孩子谈话，那么这些孩子最后变成





优秀和富有责任心的人的机会将会大大增加。那么父母怎么杜绝“粗暴教育”、有效运用“南风效应”呢？

第一步：检讨自己的语言。

你是不是会不自觉地用粗暴的，带有侮辱、苛责、压制强迫，抱怨讽刺的语言来教育孩子？不妨对照下面一些最易伤害孩子心灵的“育儿禁语”，看看你有没有踏进这个雷区？

“笨蛋”、“傻瓜”、“闭嘴”、“我不管你了，看你怎么办”、“你太没用了”、“你没救了”；“你这孩子怎么什么都做不好”、“再闹试试看”、“我说不行就不行”、“你马上给我穿衣服”、“你可真出息啊，学会骗人了”、“你就不能看看你们班的XXX”。

以上这些语言会对孩子的自尊心产生程度极大的伤害，甚至使孩子产生逆反心理，有类似语言习惯的父母应该检讨一下，改掉这种坏习惯。

第二步，睡前做一个记录，看自己每天说了几句温暖、激励的话语。

父母在改掉了“北风语言”之后，也要有意识地多说“南风语言”。有时家长习惯了在外温和有礼，在家里对孩子随意呼喝，而忘掉了该如何用柔情对待孩子，特别是父亲在这方面更要注意。

为了熟练运用“南风语言”，父母应该多观察和揣摩孩子的心理，然后在恰当的时机，针对性地说几句“南风”话温暖、鼓励孩子。例如，当孩子某件事没发挥好时，家长应该适时说几句温暖的话鼓励孩子：“你平时很棒的，这次只是没发挥好，我们相信你下次一定做得更好。”

“宝宝，你很努力”、“你是个聪明的孩子”、“爸爸妈妈相信你”都是温暖积极的“南风语言”，会让家庭里充满温暖的人情味。父母应该经常反思，自己是否足够关注和赞赏孩子，观察这种温暖的话语是否带来了好的效果。

第三步，如果小孩子犯错，请蹲下来跟他讲道理。

父母和宝宝的关系应该是平等的，蹲下来这个简单的动作，代表了父母尊重孩子，将孩子视为独立的人，这样的沟通相信也会更有效。



心理魔棒第5棒：重视聆听 ——霍桑效应



【经典案例】

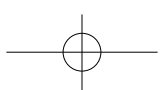
小杰今年8岁，爸爸妈妈在郊区上班，周末才能回家，小杰平时就由爷爷奶奶照顾。

在妈妈看来，小杰生活上有点懒惰，有时还会对大人发点小脾气，因为相处时间少，妈妈也没放在心上，觉得孩子长大就会懂事了。但是，妈妈参加一次学校的家长会后，小杰妈妈就不知所措了。

家长会后，小杰的班主任特意让小杰妈妈留下来，给她讲述小杰的“辉煌历史”：开学第二周，他与学生打架；第三周，他故意把垃圾撒得满教室都是，还拒绝打扫；第四周，他又把同桌的书全都扔掉……另外，他平时上课不是看漫画就是捣乱，根本不听课，有时甚至会突然大叫。小杰妈妈愣住了，原来只以为孩子只是成绩不好，没想到竟然成了不折不扣的“坏孩子”。

小杰妈妈回到家，不知道应该怎么办，只好联系心理咨询师，心理咨询师听完小杰的情况后，给小杰妈妈分析小杰可能是因为缺乏关注才会这样，心理咨询师给小杰妈妈的建议是，周末多陪陪小杰，多和他沟通，关心他的生活、学校、人际交往和心情等，而小杰在学校的时间比较多，所以建议跟小杰的班主任沟通一下，让老师了解家里的情况，给小杰加以赞赏、信任和“特别关注”。

小杰妈妈按心理咨询师的方法去做，设计了一个“家庭—学校”记录本，请





求老师每天对小杰一天的行为做个评价，班主任欣然接受了，还对小杰说：“我们相信你是最有潜力的学生，所以会特别关注你的表现，我要每天观察你的进步，并在记录本上写下你当天的表现。”

从此以后，小杰果然听话了，上课不会再捣乱，虽然偶尔也会走神，但一经老师提醒，又会马上认真听课，不像以前一样和老师顶嘴。小杰其实很聪明，只要按时完成作业，其实错的并不多，这一学期结束，小杰有了明显的进步，从原来的差生变成了中等生，也会尊重老师、同学，也不再打架了。



【案例点评】

案例中的小杰原来是个“问题学生”，在短时间内行为变好，成绩也提高，这就是“特别关注”的魔力。小杰被当做优等生而关注，获得了学习的动力，以优等生的标准来要求自己，额外的关注加上心理暗示，使得小杰真的变成了好学生。



【画龙点睛】

霍桑效应——关注，是孩子成长的心理动力。



【专家怎么说】

1924年11月，以哈佛大学心理专家梅奥为首的研究小组进驻西屋公司的霍桑



工厂。他们的初衷是试图通过改善工作条件与环境等外在因素，找到提高劳动生产率的途径。他们选定了继电器车间的六名女工作为观察对象。在七个阶段的试验中，不断改变照明、工资、休息时间、午餐、环境等因素，希望能发现这些因素和生产率的关系。但是很遗憾，不管外在因素怎么改变，试验组的生产效率一直在上升。

历时九年的实验和研究，学者们终于意识到了人不仅仅受到外在因素的刺激，更有自身主观上的激励，从而诞生了管理行为理论。就霍桑试验本身来看，当这六个女工被抽出来成为一组的时候，她们就意识到了自己是特殊的群体，是试验的对象，是这些专家一直关心的对象，这种受注意的感觉使得她们加倍努力工作，以证明自己是优秀的，是值得关注的。这就是“霍桑效应”。

所谓“霍桑效应”，是指那些意识到自己正在被别人观察的个人具有改变自己行为的倾向。应用到教育中，对于年幼的孩子来说，来自父母和老师的关注是最重要的，当他们发现自己得到了别人的关注和认可，学习和交往的效率就会大大提高，行为也会有所改善。

在家庭教育中，如果孩子平时缺乏父母的关注与关爱，就会故意捣乱，变成坏孩子来吸引大人的注意力。心理学家们发现，四、五个月大的婴儿，已经会努力从父母那儿得到肯定的回应，当父母给予婴儿关注时，婴儿就会很高兴，如果妈妈已给孩子足够的关爱，孩子就不会浪费精力来获取父母的注意；而如果孩子感觉不到父母的关注，就会把成长所需的精力，投入到获取父母的关注上来；如果父母仍然不给自己任何肯定的回应，孩子发现这些努力都没有用，经常就会放弃努力，自暴自弃。



【家长怎么做】

有的家长认为，自己每天都和孩子一起生活，凭什么说不关注孩子。但其实家长和孩子的真正的亲子交流时间并不多。亲子交流，指的是父母与孩子之间能够有良好互动地交流，父母再忙，也应该抽出时间与孩子沟通，多多关心、陪伴孩子，给予孩子感情上的温暖。

现在很多家长给孩子的，属于“有条件关注”——当孩子做到了父母的要求或期望，家长才会给予关注；如果孩子表现不好，父母就会冷面相对，甚至呵斥、打骂。所以，孩子无法确定父母爱的是自己、还是表现好的自己。

为了提高和孩子相处的质量，家长应该全身心地关注孩子，注意孩子的一举一动，了解这些举动后面的真正意义，能够敏感地感受到孩子的每个信号，做到“无条件关注”。

那么父母应该怎么做到这一点呢？

- 真心的陪伴与真诚的关心、关注、接受孩子的心理状态；
- 尽量避免打骂、惩罚孩子，用欣赏、鼓励、支持来代替；
- 不要挟、威胁孩子，不从身体上和感情上抛弃孩子，不说“不听话我就不再你了”这类话；
- 跟校方、园方保持经常联系，时不时向孩子传达“老师认为你特别有潜力”等信息，让孩子感觉自己得到了老师的特别关注，就会更加努力、积极。

这样，孩子就会感受到家长、集体的温暖，感到安全，亲子之间也会形成基于彼此信任的默契。



6

心理魔棒第6棒：给孩子打上 正能量标签 ——标签效应



【经典案例】

• 晶晶的妈妈给晶晶报了个自由绘画班，晶晶妈妈就当着孩子的面对乐园老师说：“我家孩子动手能力特别差，在家教她简单的折纸、画画都学不好！”听到妈妈对晶晶进行负面评价，老师立刻支走了晶晶。

“当晶晶不会折纸的时候，您有没有用过打压她的词语或失落的语气？”晶晶妈不好意思地承认自己说过孩子“笨”、“不灵巧”、“比其他孩子差”等这样的话，还经常对她失望地叹气。了解情况后，乐园老师劝诫晶晶妈不要用消极的语言打击孩子，平时交谈以夸奖为主，在睡觉前给她讲些励志的小故事，不时对她进行赞美。在乐园中，老师也对晶晶进行了针对性的引导，经常将她在乐园里创作的优秀绘画作品、创意作品贴在展览墙上，并引导其他同学对她的作品进行赞赏，现在晶晶比初来时变得自信多了，和来时胆小不自信的晶晶完全不一样了。

• 下面这个故事，相信不少人都听过：

一位母亲第一次去开家长会，是在儿子上幼儿园时。老师很气愤地说：“你的孩子太调皮了！在凳子上五分钟都坐不稳！真是太难对付了！”这位母亲听了回家后，很亲切地对孩子说：“宝宝啊，今天老师表扬你了，说你以前在凳子上三分钟都坐不稳的，但现在可以坐上五分钟，有进步哦！”

第二次是小学的时候，老师很无奈地说：“你的孩子太笨了，考试全班倒数第一名！”这位母亲回家后，温和地对孩子说：“今天老师鼓励你了，说你不是个笨孩子，虽然这次考得不太理想，但是她说只要你认真，一定可以赶上你的同





桌，这次你同桌排在第26名。”

最后一次家长会，是在初中，这位母亲早已做好了心理准备，但是老师却没提到她的孩子，后来她便去问老师为什么，而老师很理所当然地说：“你的孩子成绩不太理想，与重点高中还有点距离。”她最后回到家又对孩子说：“老师对你充满希望哦，她说，只要你努力学习，肯定可以考上重点高中的！”

最后的结果是，她的孩子考上了清华大学！儿子从学校回来，把一封印有清华大学招生办公室的特快专递交到她的手里，突然转身跑到自己的房间里大哭起来，边哭边说：“妈妈，我知道我不是个聪明的孩子，可是，这个世界上只有你能欣赏我、爱我……”



【案例点评】

这个很经典的故事中母亲的教育方法是明智的，因为从小到大她一直在给孩子贴好标签，而使孩子真的成为了和标签一样优秀的人。而晶晶的妈妈在开始给自己的孩子贴上了否定的标签，可能会让晶晶真的以为自己很笨，不如其他的孩子，后来在老师的指导下逐渐改变教育方式，给孩子换成了好的标签，晶晶也逐渐有所改善。这就是善用标签给孩子带来的改变。



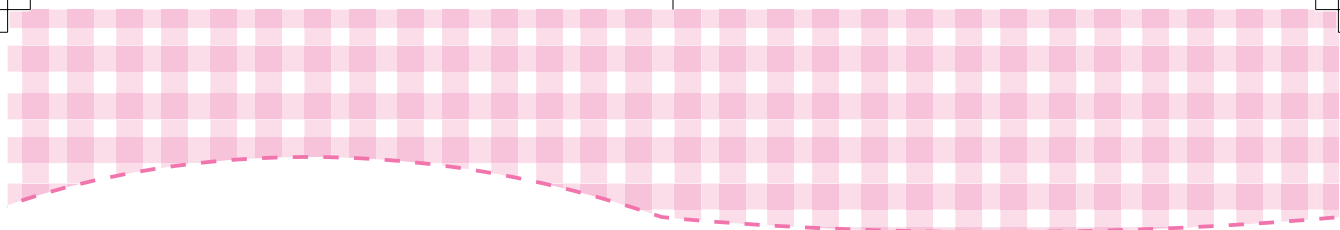
【画龙点睛】

标签效应——给孩子贴上正能量标签。



【专家怎么说】

美国心理学家贝科尔认为：“人们一旦被贴上某种标签，就会成为标签所标



定的人。”在第二次世界大战期间，美国心理学家以一批行为不佳、纪律散漫、不听指挥的新士兵为实验对象做了如下实验：让他们每人每月向家人写一封信，内容为自己在前线如何遵守纪律、听从指挥、奋勇杀敌、立功受奖等。结果，半年后这些士兵发生了很大的变化，他们真的按照信上所说的那样去努力了，并最终变成了那样的人。这种现象在心理学上被称为标签效应。

“标签效应”主要的意思是当一个人被一种词语名称贴上标签时，他就会作出自我印象管理，使自己的行为与所贴的标签内容相一致。

由此推及家庭教育，如果一个孩子总被家长说成笨孩子，他肯定会怀疑自己，进而对自己失去信心；如果父母能够发掘孩子身上的优点与长处，经常为孩子贴上“你真聪明”、“你很棒”、“我们相信你”的正面标签，孩子就会认识到自己身上的优点与长处，按照好的“标签”来要求自己，约束自己，久而久之，孩子的好行为被强化，也会逐渐变成和“标签”一样的人。

孩子的心思单纯，情感态度直接，家长给他贴上什么标签，他就会做出与标签一样的事情来。比如，家长说他是乖孩子，他就是个乖孩子，他的行为就会很乖；家长说他是孩子不听话的孩子，他就会打人、骂人，做出一些让人生气的事情来。父母应该及时给孩子贴上正能量标签，哪怕是一个让人伤透脑筋的孩子，也不要放弃，发掘孩子身上的亮点，把这个亮点放大，贴切在他身上，他就会改变自己，努力向着你期望的目标一步一步靠近。

家长要重视自己语言的力量，重视对孩子每一个行为的评价，用积极正面的语言来评价孩子，而不要用消极负面的语言来界定孩子的性格和行为。

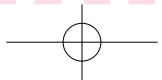
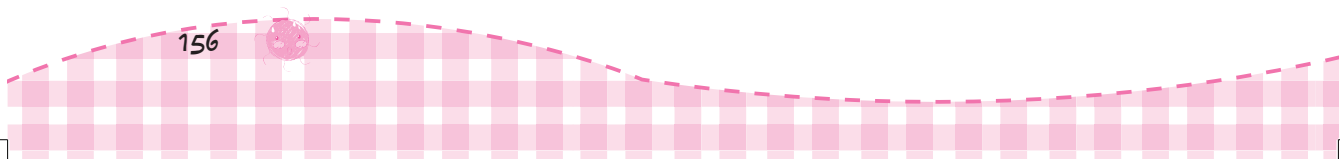


【家长怎么做】

那么家长应该怎么利用标签效应呢？

第一步，检讨自己是否给孩子贴上不好的标签。

下面请家长来一一比照，看看有没有为孩子贴上这些标签，以及怎么贴上





去的：

- 对孩子性格特点的消极评价。如：认生、小气、内向、害羞、软弱、爱发脾气、暴躁、不自信、性格不好、没上进心、做事磨蹭等；
- 对孩子处理问题的态度的错误评价。如：胆小怕事、不出众、浮躁、笨手笨脚、什么都不会、粗心大意、没原则等；
- 对孩子行为方式的错误评判。如：“什么都懂就是不会说话”、“喜欢乱扔东西而不懂珍惜”、“特别好动真像得了多动症”。

如果父母发现自己已经习惯给孩子贴上这样的标签的话，就要着手改变自己了。

第二步，改变自己的说话方式，给孩子贴上正能量标签。

改变说话方式有两种办法，第一种是，调整引导的方向，由消极负面转为积极正面的。例如你这个样子很勇敢自信呢！妈妈很喜欢！而不是“你再这样我就不喜欢你了！”

第二种，善用反义词，当家长想对孩子的行为进行负面评价时，不妨换成这个词的反义词再说出口，例如：把“胆小”换成“勇敢点”；把“脾气大”换成“放松点”，等等。除了这些积极的鼓励性语言，当孩子成功时，还可以一个真诚的拥抱或者赞赏的眼神，这样家长会发现孩子的自信心逐渐增加，眼里充满了必胜的光芒。

另外，家长要注意**给孩子贴的标签一定要具体**。贴正面标签往往有利于让孩子向好的方面前进，但家长在贴正面标签时应注意，贴“标签”要有具体的事实依据，避免用一些模糊、指向不清的词，比如“好孩子”、“聪明的孩子”等，这样的“标签”让孩子不知道自己好在哪里，不知道朝哪个方向努力才是好。但如果用“勇敢的”、“爱劳动的”等标签，则比较有效。说孩子“勇敢的”，他就能不怕打针；说孩子“爱劳动的”，他就会积极帮忙做家务。



心理魔棒第7棒：把奖励的 法宝用好 ——了解“德西效应”



【经典案例】

欣欣今年5岁了，爸爸妈妈为了鼓励欣欣学舞蹈，跟欣欣约定每上一堂舞蹈课，只要认真学习，不被老师批评，就奖励欣欣10元钱。

欣欣一想，自己可以用认真学舞蹈换来的零花钱买自己喜欢的文具，还可以吃平时爸爸妈妈不让他吃的快餐，还可以把钱攒下来买芭比娃娃。于是，欣欣每周上舞蹈课都特别积极，还催着妈妈快点出门，在课堂上欣欣非常认真，老师还夸奖她进步很快，当然，爸爸妈妈也兑现了承诺，欣欣每上一次舞蹈课就给欣欣10元钱。

但好景不长，四五个月后，随着课程越来越复杂，欣欣逐渐厌倦了学舞蹈，有一次说什么也不愿意再去，妈妈哄她说：“宝贝儿，别忘了爸爸妈妈的奖励哦。”欣欣立即说：“我不要钱了还不行？我不学了！”

妈妈变了脸色：“怎么能说不学就不学呢？学舞蹈要坚持，不能半途而废。看我们为你交了学费，那是不小的一笔呢，还有每次给你奖励。”

欣欣马上接道：“我不是说不要你们给我钱了吗？不要奖励我就不用学了！”

妈妈傻眼了，突然不知道怎么跟欣欣解释奖励和学舞蹈之间的关系了。





【案例点评】

上述案例中欣欣妈妈为了提高欣欣学习舞蹈的积极性，想出了奖励的办法，开始时的确奏效，但没多久就不管用了。爸爸妈妈用心良苦，为了激励孩子而用物质奖励孩子，这样错了吗？我们在生活中经常能见到有的父母为了让孩子好好学习，或者安心做完一件事，父母最擅长的一招就是：“做完给你买玩具！”或者：“你听话妈妈就给你买巧克力！”这种做法正确吗？



【画龙点睛】

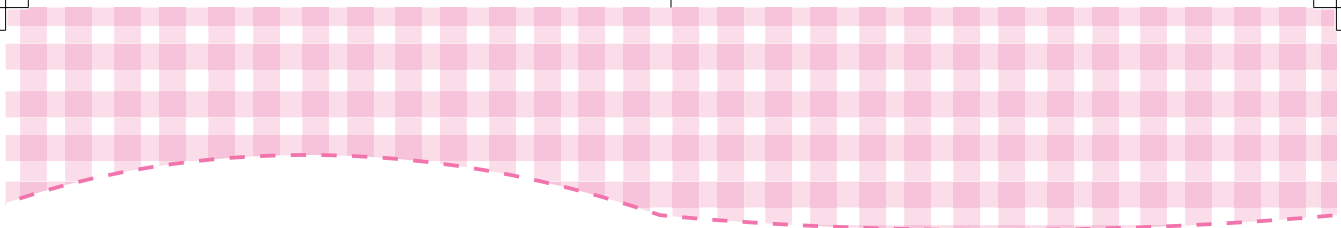
德西效应——不恰当的奖励，恰恰是夺走孩子热情的元凶。



【专家怎么说】

心理学家德西，在1971年做了一个专门的实验，大学生作为被试者，在实验室里解有趣的智力难题。实验分三个阶段，第一阶段，所有的被试者都无奖励；第二阶段，将被试者分为两组，实验组的被试者完成一个难题可得到1美元的报酬，而对照组的被试者跟第一阶段相同，无报酬；第三阶段，为休息时间，被试者可以在原地自由活动，并把他们是否继续去解题作为喜爱这项活动的程度指标。结果表明，实验组（奖励组）被试者在第二阶段确实十分努力，而在第三阶段继续解题的人数很少，而控制组（无奖励组）被试者有更多人花更多的休息时间在继续解题。

德西在实验中发现：在某些情况下，人们在外在报酬和内在报酬兼得的时



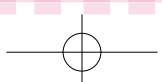
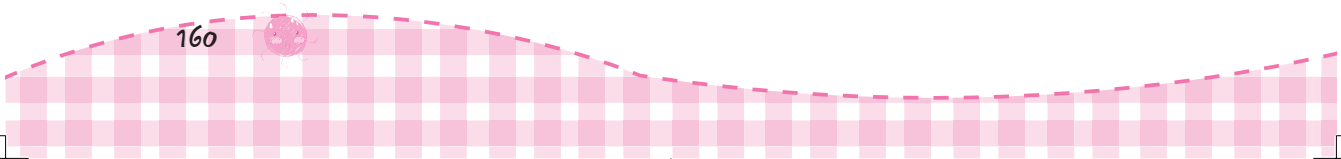
候，不但不会增强工作动机，反而会降低工作动机。这种规律被称为“德西效应”，也就是说进行一项愉快的活动（即内感报酬），如果提供外部的物质奖励（外加报酬），反而会减少这项活动对参与者的吸引力。

还有一则趣闻轶事：一位老人在一个小乡村里休养，但附近却住着一些十分顽皮的孩子，他们天天互相追逐打闹，喧哗的吵闹声使老人无法好好休息，在屡禁不止的情况下，老人想出了一个办法——他把孩子们都叫到一起，告诉他们谁叫的声音越大，谁得到的奖励就越多，他每次都根据孩子们吵闹的情况给予不同的奖励。到孩子们已经习惯于获取奖励的时候，老人开始逐渐减少所给的奖励，最后无论孩子们怎么吵，老人一分钱也不给。结果，孩子们认为受到的待遇越来越不公正，认为“不给钱了谁还给你叫”，再也不到老人所住的房子附近大声吵闹了。

人的动机分两种：内部动机和外部动机。在这个故事中，老人将孩子们的内部动机（为快乐而玩）变成了外部动机（为钱而玩），他通过操纵钱这个外部因素达到操纵孩子行为的目的。每个人做事情如果受的是内部动机的驱使，那我们就是自己的主人，如果是按照外部动机行动，我们就会被外部因素控制，成为它的奴隶。

以物质为奖励督促孩子学习，这种物质奖励就是促使孩子学习的外部动机，随着次数增多，这种外部动机对孩子的吸引力也会逐渐下降，甚至会产生“我只是为了钱而学习”的想法，等到对孩子的吸引力不再时，不想学习也就是理所当然的了。

当孩子尚没有形成自发内在的学习动机时，家长从外界给以激励刺激，以推动孩子的学习活动，这种奖励是必要和有效的。但是，如果学习活动本身已经使孩子感到很有兴趣，此时再给孩子奖励不仅显得多此一举，还有可能适得其反。一味奖励会使孩子把奖励看成学习的目的，导致学习目标的转移，而只专注于当前的奖励。因此，作为家长，要特别注意正确使用奖励的方法而不滥用奖励，要避免“德西效应”。





【家长怎么做】

在家庭教育中，家长的一个重要责任，是帮孩子找到自己进步的内部动机，对于潜能无限的孩子，之所以不爱学某种东西，是因为没有从学习的过程感受到乐趣，家长应该帮孩子找到这种内部动机——也就是兴趣二字。

那么有哪些有效地帮助孩子建立兴趣的方式呢？

第一，给予孩子最真诚的赞赏。

这种方法也是最简单的方法，父母应该常常真诚地赞赏孩子，比如“你弹琴/跳舞/画画……的样子真好看，妈妈特别羡慕你。”父母发自内心的赞赏对孩子来说是最重要的，所以父母时常的表扬能够激发和维护孩子的兴趣。

第二，满足孩子的精神需求——给孩子机会当众表现才艺。

家长不应只满足孩子的物质需求，而更应关注孩子的精神需求，比如“虚荣心”。在心理学中，“虚荣心”叫做“自我提高需要”，这是指人有一种在自己所在的群体中，提高自己威望与地位的需要。例如亲朋好友到家里聚会的时候，可以让孩子表现一下自己会的才艺，大人一定会给予慷慨的赞赏，这样便大大满足了孩子的“虚荣心”，主动学习的热情也会大大提高。

不过家长需要注意关注孩子的心理健康，比如孩子会不会因为一起学习的其他小朋友都很优秀而感到一种挫败，兴趣自然也就不会产生。

第三，让孩子意识到是“自己要学”，而不是“父母要学”。

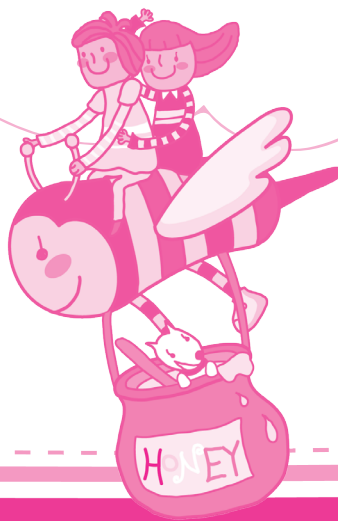
现在大多数父母逼迫孩子学这学那，但通常效果并不好，为什么？因为孩子心里觉得“这是大人要我学的，不是我自己要学的”。父母不妨在开始的时候，让孩子自己选择，当孩子想要放弃的时候，可以告诉孩子，这是你当初自己选择的，你要为自己的选择负责。



parts

“小太阳”是这样升起的！

——引导孩子走上成功之路





我长大了要做什么…… ——帮助孩子正确树立人生理想

· 挠头现象 ·

每当问我家宝宝将来想做什么时，他一会儿说要做科学家，一会儿说要做医生！

· 问号家长 ·

我家孩子的理想一直变，给他报了好多兴趣班，结果都成绩平平，怎样才能让孩子树立正确的人生理想呢？

· 一句点题 ·

帮助孩子正确树立人生理想！

· 误区点拨 ·

理想决定了孩子一生的成长方向，一旦树立就不要轻易变更。而孩子越早明确人生目标，就可能越早收获成功。

· 一针见血 ·

理想，就是人生道路上的奋斗目标，是人生强大的精神动力和精神支柱，一个正确的人生目标，能够激励孩子积极进取、追求成功。



【真实案例】

• 心心5岁了，她有好多理想，一会儿说要做一个歌唱家，于是就要爸爸给她报名参加少年宫的歌唱班；一会儿又觉得跳舞好，要做舞蹈家，于是又开始学跳舞；半年下来换了好几个班，没有一个学出成绩的。前段时间，奶奶问她长大后要做什么，她又说要做老师。

这孩子一天换一个理想，可是什么都长久不了，爸爸妈妈都觉得这样毫无目标地东学西学，只会浪费时间。

• 小明今年上五年级了，爸爸妈妈给他报了很多兴趣班，什么演讲啊、钢琴啊、美术啊等等。有一次，老师让写作文《我的理想》，他想了半天，都没有想出自己的真正兴趣所在，竟然不知道要怎么写。为此，妈妈很苦恼。

.....



【对话专家】

知心大叔：

哈佛大学曾进行过一次关于人生志向的调查，调查结果如下：3%的人有自己的志向，后来他们几乎都成了社会各界的精英、行业带头人；10%的人只有短期的奋斗目标，后来他们几乎都是各个领域的成功人士，处于社会中上层，事业有成；60%的人志向不明确，后来他们基本上属于社会的普通群体，生活在社会中下层，事业平平；27%的人没有任何志向，后来他们过得很不顺心，工作不安定，常常怨天尤人。





田艾米：

是的，每个人都需要从小树立起远大的理想，这样人生才会有为此奋斗的目标。科学、崇高的人生理想，可以揭示出人生奋斗的正确目标和方向，是人生强大的精神动力和精神支柱。所以，孩子也应该尽早树立人生理想。

知心大叔：

人生理想要根据孩子的兴趣、特长来慎重选择，一旦树立就不要轻易变更。家长越早帮助孩子明确人生目标，孩子就会越早收获成功。

田艾米：

孩子总会把特定的兴趣投入到特定的事情上，家长一旦发现孩子的兴趣，就要加强投入，力争把兴趣发展为特长，进一步发展为人生理想。孩子能够把自己最喜欢的事作为人生理想，肯定会获得更大的进取动力，收获更多的快乐。



【儿童心理分析】

理想是前进的灯塔，是人生的航标，是奋斗的动力。一个人如果没有理想，那就如同“盲人骑瞎马”，到处乱闯，不仅会一事无成，甚至会走上歧途，而有理想的人更容易成功。

树立理想的最佳时机即是儿童时代，因为此时树立的理想结合了自己的理想与现实的学习，更有针对性，更能激发出孩子创造进取的热情，也就更容易获得成功。

少年儿童的内心充满了幻想和理想。其理想中常常是现实主义成分与浪漫主义色彩并存。一般情况，儿童时代的理想有以下几个特点：



· 直观形象作为理想

年幼的孩子常常把英雄人物、模范人物或小说塑造的人物作为理想，也竭力从外表上模仿这些具体形象。在职业上，把常常出现在媒介上的科学家、工程师、医生等作为理想，并为之奋斗。

· 与现实相联

少年儿童的理想，常与社会现实生活相连，往往结合了幻想与特殊场合的现实生活，结合了日常生活和学习，不仅幻想未来，而且试图将理想变为现实。

· 不稳定性

少年儿童理想多变，受环境影响较大。他们的理想与现实脱节，对实现理想中的困难估计不足，一遇困难便容易灰心丧气，半途而废，轻易改变理想。



【对策升级】

大文豪托尔斯泰曾经说过：“理想是指路明灯，没有理想就没有坚定的方向，而没有方向，就没有（正确的）生活”。有了理想，人就会始终保持奋斗的热情，就会不断激发自己最大的潜能。人的一生需要有明确的奋斗目标。一旦确立了目标，人生的奋斗方向也会清晰起来。

那么家长在帮助孩子树立人生理想时应注意什么呢？

· 尊重孩子的意见

理想建立在兴趣之上才会更加稳固，孩子也更愿意为之付诸努力。家长在帮助孩子树立人生理想、设立人生目标时，要充分和孩子交流和沟通，鼓励孩子说出自己的真实想法，以发掘出孩子真正感兴趣及擅长的领域。

孩子的人生目标一定要符合孩子的愿望，而不是符合家长的愿望，孩子在自己感兴趣的领域中前进，才会乐在其中，得到的快乐和成就感也是双倍的。因





此，家长在帮助孩子树立人生理想的过程中，一定要尊重孩子的意见，强加给孩子的理想是永远都无法实现的。

• 保护孩子的热情

家长应让孩子时刻保持对人生理想的热情。对人生目标抱有持久热情的孩子，才会义无反顾地坚持自己的理想。家长要维护孩子对理想的热情，手段和方法多种多样，只要对增进孩子的兴趣有利，都可以尝试。

• 细节化目标

人生理想可以分成短期、中期、长期目标。家长要帮孩子把目标阶段化、细节化，使整个人生目标实际操作性更高，孩子也不会觉得理想太遥远，难以实现。要想实现长远人生目标，就要同时规划好中长期及近期目标。目标越详细，可操作性越强，实现的可能性也就越大。

• 监督目标的实现

孩子的自我管理能力、约束能力都还不成熟，所以家长要监督、督促孩子追求人生目标。家长要时刻关注孩子实现目标的情况，督促孩子认真执行每一个短期目标，只有不断地前进，才能最终到达理想的彼岸。

• 奖励目标成果

家长要关注和奖励孩子在追求目标的过程中得到的成果，家长的关注和奖励，是对孩子的一种激励，孩子从中可以获得前进的动力。家长支持、关注孩子追求理想，和孩子一同战胜途中的困难和失败，能够给予孩子最强大的精神动力。

家庭理想教育是一件非常重要但又十分复杂的事情，抓得早，抓得自然很重要。相信在家长、社会以及学校的共同努力下，每个孩子都能走好“今天”，迈向美好明天，逐渐接近或者实现自己的理想。



考一百分不是第一位 ——不能量化的快乐比量化的分数 更重要

· 挠头现象 ·

我家孩子每天都努力学习，成绩很好，可是感觉他一点都不快乐！

· 问号家长 ·

我们到底是想要一个分数高的孩子，还是想要一个快乐的孩子？

· 一句点题 ·

不能量化的快乐比量化的分数更重要！

· 误区点拨 ·

现在很多家长依然被困在应试教育的枷锁中，认为学习好，分数高的孩子才是优秀的孩子。殊不知，随着时代的发展，分数已经不再是衡量一个孩子是否优秀的唯一标准。

· 一针见血 ·

学习好的孩子不一定是快乐的，很多时候孩子被成绩压得喘不过气来。家长应该重视素质教育，转变教育思想。分数不能代表一切，孩子健康快乐地成长才是最重要的。





【真实案例】

• 豆豆6岁了，上了幼儿园大班以后，学习的东西逐渐多起来，妈妈为了他以后一年级学习得轻松点儿，现在对他要求特别严格，每次班里小测验，都要求他全对，要是没有拿到小红花，回来后就要遭受妈妈的一顿批评。上学之前的豆豆是个非常开朗的小朋友，什么时候都乐呵呵的，小脸红扑扑的。可是最近却变得郁郁寡欢，有一次邻居阿姨问他：“豆豆，你不开心吗？”豆豆说：“阿姨，我正在担心明天的英语小测验呢！”“为什么要担心呢？”

“因为得不到100分，妈妈回来又要生气了。”听了豆豆的话，阿姨顿时感到一阵痛心，难道100分比一个幼儿的快乐还重要吗？

• 鑫鑫今年上了小学，妈妈为了鑫鑫能成绩优异，给他报了好多课外补习班，鑫鑫每天除了写作业还要上补习班，没有时间和小朋友玩，他每次看到小区里的孩子在玩耍都特别羡慕，一想到自己要上那么多补习班每天都郁郁寡欢。

• 婷婷是个从小爱笑的孩子，可随着上了小学，她的笑容却越来越少，不断增加的作业，不断的排名，大量的考试卷子都让婷婷笑不起来。

.....



【对话专家】

知心大叔：

以前自己学习不好，总想着以后有了孩子要让他好好学习，现在孩子成绩不错，每次幼儿园里的小测试成绩都很好，可是每天看孩子学习时那种痛苦的表情，真是让人心疼。



田艾米：

现在很多孩子的家长依然崇尚应试教育，认为分数高就等于好孩子。但现在，分数已经不再是衡量一个孩子是否优秀的唯一标准。另一方面很多家长对教育孩子的目的并不清楚，他们并不知道自己到底是要一个“好看”的分数，还是要一个快乐的孩子。

知心大叔：

曾经有人说过：90分和100分有什么差别？差别就在于：100分的孩子比90分的孩子少了10分的快乐。可见如果一味追求分数的高低，孩子会失去很多享受快乐的机会。

田艾米：

家长在教育孩子时不要顾此失彼，要及时地调整自己的教育思想，让孩子有一个快乐的童年。



【儿童心理分析】

现在中国的许多家长望子成龙心切，从而忽视孩子实际水平，对孩子高要求，家庭里到处弥漫着拔苗助长的教育方式和恨铁不成钢的消极情绪。在孩子的成长过程中，除对孩子生活上的关心外，孩子的学习成绩是家长最关心的事。为了让孩子专心学习，将来“光宗耀祖”，家长不让孩子干任何学习之外的事情，似乎学习好就是万能的，学习成绩决定一切，毫不顾忌孩子是否快乐，是否健康成长。





长此以往，孩子的独立生活能力、社会适应能力、心理健康程度、道德情操以及公民意识等被忽略，家长可能培养出一个只会考试、而对人情世故一无所知、与社会脱节且毫无实际操作能力的孩子。

尽管我们的家长都希望孩子成才、幸福，但这样的家庭教育既不可能令孩子成才，也难以让孩子得到幸福。因为社会的竞争，决不仅仅是知识和智能的较量，更多的是意志、心理状态和品质的比拼。



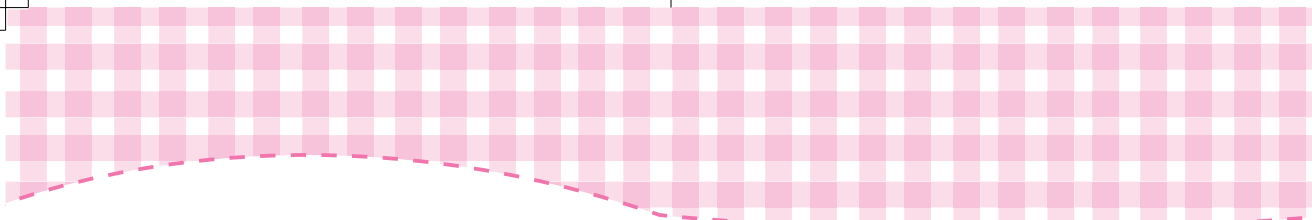
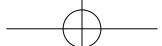
【对策升级】

很多家长将中国现存的两种教育——应试教育和素质教育对立起来，认为两者只能选择一个，殊不知，在这样一个过渡阶段，需要结合二者才能让孩子健康成长，用科学的方法，让孩子在快乐中学习，一方面掌握了知识，另一方面又能够在学习中体验成功的乐趣。

家长既然已经了解了分数不等于一切，那么在今后的生活中要怎样才能让自己的孩子健康快乐成长呢？

• 多鼓励——鼓励孩子追求自己的兴趣爱好

兴趣爱好对孩子非常重要，是孩子未来成长重要的精神支柱。如果孩子喜欢做的事是读书或者正好与家长希望孩子做的不谋而合，那么就皆大欢喜。但很多情况下都不是这样的，比如说有些孩子很喜欢画画或者唱歌或者跳舞，这种情况家长也不要急着反对，这是好事，可以使孩子变得多才多艺、心灵手巧，丰富自己的生活。



家长应鼓励孩子在不影响学习的情况下，多去做喜欢做的事。相信孩子得到亲人的支持和鼓励，而做着自己喜欢的事，会更快乐。

• 不看重——重视学习分数但不看重

在当前应试教育的大环境下，为了让孩子不落后于学校竞争，家长还是要对孩子的学习成绩加以重视，但是不要简单地以分数评价孩子是否优秀，应鼓励孩子快乐学习，快乐生活。

• 少攀比——不要拿别的孩子与自己孩子比较

对孩子说“你看某某怎么怎么样”之类的话会严重伤害孩子的心灵。父母应该关注的是自己孩子的优点和进步，有进步要表扬，有缺点要指出，然后提出合适的改正方法，如果做不到，可以给点小小的惩罚。父母对孩子的期望值不要过高，少给孩子些压力，告诉孩子说只要努力了就好，在爸爸妈妈心中努力做事的你就是最优秀的。

• 多倾听——了解孩子的真实想法

家长要多跟孩子沟通，要有耐心去倾听孩子的真实想法，让孩子知道你是真正关心他的。家长还要尝试换位思考，以孩子的角度看待孩子的事，切忌武断地否定孩子的想法、观点。不要把大人的人情世故强加于孩子，保持孩子心灵的纯真，这样他才能快乐。

分数不是孩子人生唯一的事情，但分数却十足地影响着孩子的成长；孩子生来不是为快乐而存在，但是快乐的孩子却是每一个家长追求的目标。





3

爸爸妈妈教教我，这样做 是对是错？ ——培养孩子的自主判断力

· 挠头现象 ·

我家宝宝总是以自我为中心，做事从不考虑别人的想法和感受！

· 问号家长 ·

我们家长应该做些什么来改变孩子的自我中心呢？

· 一句点题 ·

培养孩子的自主判断力！

· 误区点拨 ·

其实孩子的这种表现可能不是单纯的自我为中心，只是他的社会观点采择能力有待提高，还需要加强对别人的观点、想法、情感等心理状态的区别、理解、推测的能力。

· 一针见血 ·

现在父母对孩子的溺爱与过度保护，导致了孩子不会站在他人的立场上考虑他人的想法和感受，这都不利于儿童社会观点采择能力的形成和提高。家长应该学会培养孩子的自主判断力。



【真实案例】

•晨晨从小就在家人的呵护中长大，和附近的小朋友也没有什么太多的交流。在幼儿园里，晨晨最喜欢和小宇一起玩，跟班上的其他小朋友很疏远。有一天，小宇没有和晨晨一起玩，而是和亮亮还有明明一起在做游戏，三个人玩儿得不亦乐乎。晨晨看了就非常生气，他跑到小宇面前大叫：“你别和他们玩了，你应该和我玩，你为什么不和我玩？”小宇他们三个正玩得起劲，就没理他，结果，晨晨跑到他们中间大喊：“你们不能一起玩，小宇是我的朋友。我不许你们一起玩。”

•晓晓今年4岁半，老师反映她特别自我中心，自己想做的事情一定要做到，没有规则感。妈妈也有这种感觉，比如说平时带她的时候，如果她突然想要去什么地方，大人就一定得陪她去，不管大人的时间是否方便，也不管其他条件是否合适，达不到目的不罢休。

.....



【对话专家】

知心大叔：

上述案例中的孩子都习惯了以自我为中心来思考问题，不仅在家里要这样，在幼儿园也要这样。现代大多数儿童都是独生子女，是家里的小皇帝、小公主，爸爸妈妈、爷爷奶奶都要围着他转，事事都要顺着他的心意，这种教养模式导致孩子成为了一个以自我为中心、不考虑他人的想法和感受的人。

田艾米：

除了上述原因，还有父母对孩子保护得过于严实，经常教育孩子要保护自身利益，这就导致孩子不懂得“察言观色”，不会站在他人的立场上考虑他人的想法和感受，这都不利于儿童自主判断力的形成和提高。





知心大叔：

什么叫自主判断能力呢？自主判断是指在社会领域内，个体能够区分并理解自己与他人的观点及情绪，能感同身受地体验到他人的情绪，并结合已有的生活经验和当时的情境进行合理推测的能力。

田艾米：

自主判断能力能够促进儿童社会性方面的发展。儿童的自主判断能力是指，儿童基于社会适应及交往的需要，对他人的观点、想法、情感等心理状态的区别、理解、推测的能力。所以家长应该帮助孩子培养自主判断能力。



【儿童心理分析】

自主判断能力发展的关键年龄在5岁左右。因为，此年龄段的幼儿已经具备了基本的判断能力，为发展这一能力提供了可能；而这种能力又尚未发展完善，可发展的弹性和空间较大。

幼儿自主判断能力的发展可以促进其亲社会行为的发展。亲社会行为是个体做出的有利于他人或社会的积极行为，儿童早期的亲社会行为主要包括分享、助人、合作、安慰和保护等。一个自主判断能力较高的幼儿，一般都具备理解他人观念、情感、需要、行为动机的认知能力，及知觉和体验他人情感的能力。

幼儿自主判断能力的发展还可以解决同伴冲突。幼儿同伴间的冲突很大部分是由于幼儿缺乏对自己与他人的观点的整合协调能力，无法站在他人的立场上考虑问题。若幼儿具备良好的自主判断能力，那么幼儿就会更多地理解他人的想法和自己想法的差异，增进彼此的交流和互动，而自己受同伴的欢迎程度与人际交往水平也会相应提高。



【对策升级】

促进儿童自主判断能力的发展具有重要意义，它可以推动幼儿的分享行为、



同伴互动以及利他行为等亲社会行为，抑制儿童攻击性行为以及自我为中心行为，对于健全儿童人格发展有突出作用。

家长应该做些什么来培养孩子的自主判断能力呢？

• 区分“自我”与“非我”

幼儿常常认为别人想的和自己想的一样，有时候甚至强加给他人自己的观点及想法，如果他人不接受就会大发脾气，甚至还动手打人。这其中的主要原因就是孩子不会区分“自我”与“非我”。

因此，家长在幼儿发生冲突时不要急于判断是非对错，而要听冲突的双方将事件完整地陈述出来。这样他们行使了自己的表达权，会更加愿意履行倾听的义务，也会对比自己的想法和他人的想法，进而学会区别，并逐渐地接纳他人对同一件事的不同看法。

• 提高自我控制能力

年幼的孩子很难同时顾及许多人的想法和感受，因此，在认同他人的观点之前，通过童话故事或真实生活创设的良好氛围及环境，让幼儿暂时忘记自己不同的立场，抑制住自己惯有的思维方式，可以有效提高孩子的自主判断能力。

• 将培养教育渗透到日常生活中

父母应该学会抓住日常生活中的各个环节培养幼儿接受他人观点的能力，让幼儿学会换位思考，养成站在他人视角考虑问题的习惯。在渗透日常生活时还要注意，每个幼儿的认知观点采纳和情感观点采纳发展的时间有先后之分，发展的水平也有高低之分，家长不应心急，不能一蹴而就。

• 增进同伴之间的互动

家长要鼓励孩子多与同伴进行交流，多做游戏，游戏是培养孩子自主判断能力的重要形式。如果在游戏过程中发生了矛盾和冲突，家长不要急于干预，要交给孩子自己解决。在同伴互动中，要注意男女孩子之间的互动以及不同发展水平孩子之间的互动。一般来说，男孩情感观点判断能力的发展普遍不及女孩。

孩子的自主判断能力不仅是社会认知核心的体现，而且也与同伴关系、同伴冲突的解决以及亲属社会行为等紧密相连。较高的自主判断能力有助于孩子去除自我中心思维，让孩子学会理解他人，宽容对待他人以及友好地与他人相处。



孩子长大了，让他自己来吧！ ——放手让孩子自己做吧

· 挠头现象 ·

我家宝宝要上幼儿园了，可是吃饭、穿衣都不会，怎么办呢！

· 问号家长 ·

我家宝宝以前在家里什么事都是由我们一手包办的，他上学之后会不会受委屈？

· 一句点题 ·

放手让孩子自己做吧！

· 误区点拨 ·

孩子有时是因为父母管得太多才让孩子失去独立做事的机会和能力。孩子身上蕴藏着巨大的潜力，只要父母放手让孩子去尝试，就会有意想不到的收获。

· 一针见血 ·

婴幼儿时期是孩子自理能力培养的关键时期。所以父母该“放手”时一定要放手，让孩子自己来处理事情，慢慢提高自理能力。



【真实案例】

• 晶晶和莉莉是一对表姐妹，只差两个月，她们俩今年都上幼儿园了。不同的是，晶晶的父母平时对她非常关爱，穿衣吃饭都由妈妈帮忙，自理能力很差，到了幼儿园，不是吃饭的时候饭洒一地，就是课桌整理不好，午睡起来穿不上衣服，穿反了鞋更是常有的事。晶晶感到很痛苦，妈妈也很心疼。莉莉就不同了，由于爸爸妈妈工作都很忙，从小就让她学着做力所能及的事情，穿衣吃饭，整理自己的小书包，都由莉莉自己来完成，到了幼儿园以后，莉莉适应得也很好，经常得到老师的夸奖。

• 佳佳从小就是一个衣来伸手、饭来张口的孩子，父母对她疼爱有加，从来不让佳佳做任何家务，以致佳佳的自理能力非常差。一次，妈妈给佳佳带了一个熟鸡蛋去幼儿园，可是由于不会剥蛋壳，鸡蛋没吃成，佳佳又给带回家来了。更让父母担忧的是，佳佳已经4岁了，可是连穿衣服、脱衣服这种简单的事情都不会做，每次都得上父母来帮忙。在幼儿园里，佳佳经常因为生活自理能力差而遭到其他小朋友的嘲笑。

• 程程今年刚上幼儿园，却从不和别的小朋友玩，不会自己穿衣服、穿鞋子，甚至自己吃饭都不会，老师非常头疼。

.....



【对话专家】

知心大叔：

孩子自理能力差的现象，在当今独生子女家庭中是非常普遍的。尽管现在的孩子大多天资聪颖，但却多半是生活和情感上的低能儿，原因就是依赖性太强。他们有着一些共同的典型表现，如不敢自己独自在家，非要有人陪伴才行；遇到困难不想自己解决，总依赖父母的帮忙；习惯于“衣来伸手，饭来张口”。





田艾米：

这充分体现了父母教育方式的不同对孩子自理能力的不同影响。有时候父母会埋怨孩子什么都不会，衣来伸手，饭来张口，面对孩子较差的自理能力，父母也会愁容满面，可是反思一下，还不是因为父母管得太多才让孩子失去独立做事的机会和能力吗？

知心大叔：

若想培养自理能力，首先是让孩子尽力去做自己能做的事情，而不是父母来帮忙。要相信孩子此时有了初步的自理能力，可以自己做好一些事情，这样可以促进他的心理活动的发展，同时还可以养成良好的行为习惯，建立自信、自强、明快、果敢的基本性格特征。

田艾米：

是的，孩子身上蕴藏着巨大的潜力，只要父母放手让孩子去尝试，就会有意想不到的收获。而且，父母要让孩子从小就坚持自己的事情自己做，从做中积累经验 and 能力，这样才能培养孩子的自信和勇气，让孩子逐步走向独立和成熟，并在社会中健康成长。



【儿童心理分析】

3~6岁是孩子独立意识成长最快的时期。如果在这一时期过分的宠爱孩子，会产生很多的负面影响，因为这无疑是在告诉孩子，凡事都可以依赖父母。这样培养出来的孩子不仅没有独立性，也很难有所作为。

孩子在不同的年龄段，父母应该根据孩子的不同心理采取不同的手段，培养孩子的自理能力。

婴儿期：拍手——给予爱和信任

在孩子婴儿阶段，心理才开始发展，父母最需要做的是与孩子建立牢不可破的爱和信任，而不是在这个时候开始锻炼孩子的独立能力。及时有效地满足宝宝的基本需求和情感需求，这对稚嫩的宝宝非常重要。



幼儿期：放手——让他发现

经过一年多的培养，已经建立了亲子之间的信任，此时孩子会开始显露出独立的需要。通常这种需要建立在两个基础上：一是他发现外面的世界很精彩；二是他具备了初步的爬行或行走等方面的自立能力。于是，孩子会迫不及待地发表他的“独立宣言”。父母在此时应该顺应孩子的要求，放手让他去发现。

少儿期：牵手——引入集体之中

孩子就要上幼儿园了。这是一项非常艰巨、复杂并影响他一生的事情。学会如何与人相处、学习社会技能等，是孩子真正迈向独立的重要过程。所以，他需要和人交往，需要在集体中生活。作为父母要尽可能为孩子创造机会，要有组织地、有规则地引导他去适应和参加群体活动和游戏。

学龄期：助手——要有生存目标

6~10岁是孩子性格和习惯形成的关键时期，父母可以利用孩子智力的提高和对外界好奇心的增加，帮助孩子确立一个小目标，然后制订一个实施计划。这个目标不必很大，但必须坚持。

前青春期：携手——允许孩子犯错

孩子到了十一二岁，是最让父母犯愁的时候。此时的孩子会尝试摆脱父母，更愿意和同学在一起。这时父母应给他更多的耐心和宽容的环境，并要允许孩子犯错。



【对策升级】

现在的父母都很重视对孩子早期智力的开发，但却忽视了培养孩子的自理能力。有些时候，父母没有耐心教孩子怎样正确地吃饭、穿衣服，越俎代庖，自己动手，时间久了，孩子也就形成了一种思维惯性，认为这些事情都应该由父母做，自己不会做或不愿做都是天经地义的。因此父母应该在日常生活中多多培养孩子的自理能力。





• 自己的事情自己做

家长可以多多鼓励孩子做自己力所能及的事情。在看到自己的劳动成果时，孩子会产生一种成就感，这种成就感会增加孩子的自信心，而这种自信心也会激发孩子取得下一次成功。自己的事情自己做，有利于培养孩子独立工作和独立生活的能力。

• 放手让孩子尝试

所有的孩子都会经历对外部世界充满好奇心的一个阶段，他们想要摸、抓一切东西，甚至放到嘴里尝一尝。这时，大人们会非常紧张地盯着自己的孩子，害怕孩子把不该吃的东西放进了嘴里，造成安全事故。所以，父母就尽量把东西放到孩子够不着的地方，防止孩子接触。但是父母同样可以给孩子一个尝试的机会，让孩子尝一尝拿到不危险的东西，孩子尝试过了，解决了自己的好奇，那么他以后就再也不会要了，这要比强行的禁止效果好上千百倍。

• 培养做事条理性

父母要培养孩子做事的条理性。可以督促孩子保持卧房的整洁，教会孩子整理房间，叠被子和自己的衣服，晚上睡觉前收拾好自己的东西，把玩具放在橱柜里等。整理玩具和衣物这些基本的动作，有益于锻炼孩子手眼协调的能力，同时培养孩子的自理能力。

另外，3~6岁的孩子乐意主动承担一些家务，如倒水、择菜、放置碗筷等，这有助于促进孩子的运动能力发展，家长可以有意识地安排孩子完成一些简单的家务。

• 鼓励孩子自己动手

家长应多多鼓励孩子自己动手，可以培养孩子的独立意识。父母不需要亲自去帮助他，教会孩子解决问题的方法才是对孩子最大的帮助。

家长要学会适时放手，把责任推给孩子，让孩子自己尝试，不断积累经验，大人尽量不要替他做。大人退一步，孩子进一步，这就是成长。



三分钟热度不可取 ——决定了的事情，就要努力完成

· 挠头现象 ·

我家宝宝做什么事情都是三分钟热度，半途而废，坚持不下来！

· 问号家长 ·

我家宝宝这样无法坚持一件事，是什么原因导致的呢？又怎么样才能让他学会坚持呢？

· 一句点题 ·

决定了的事情，就要努力完成！

· 误区点拨 ·

孩子由于年龄和心智发展的局限，会常常变换兴趣和爱好，对什么都是三分钟热度，难以坚持到底，有时还会受到从众攀比心理的影响。

· 一针见血 ·

持之以恒是宝宝最宝贵的非智力因素之一，其对于宝宝的智力发展起着重要的推动作用。3岁之前是培养宝宝良好行为习惯的关键期，家长应该积极引导孩子从小培养持之以恒的习惯。





【真实案例】

• 萌萌看到妈妈买回的积木，非常高兴，满腔热情地拿过来在茶几上玩起来。刚开始两天，萌萌有点儿痴迷，热情相当高，每天一吃完饭就开始搭积木，但是很快萌萌就对搭积木失去了兴趣。妈妈断断续续地给萌萌买回很多玩具，每次新玩具买回来，她都是满腔热情，但是三分钟热度过去，她便很快对新玩具失去了兴趣。玩玩具如此，做别的事情，萌萌也总是这里一下，那里一下，没有长性。萌萌看到隔壁的小宇在学画画儿，于是自己也要学，可是学了没几天就觉得没意思，坚持了不到一个月就不学了。

.....



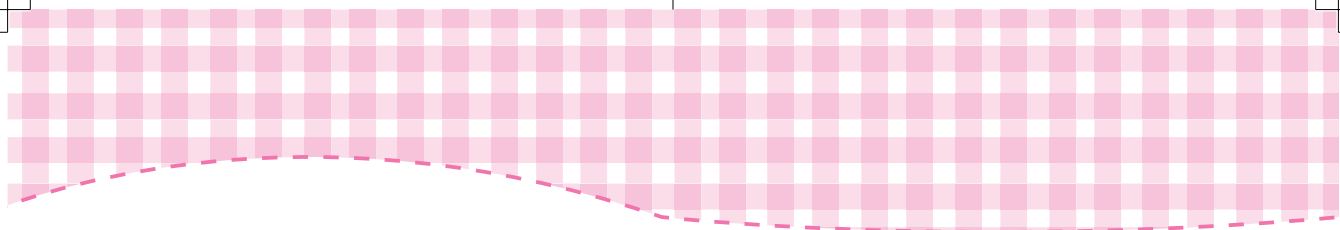
【对话专家】

知心大叔：

孩子注意力不集中的例子为数不少，究其原因，主要是因为孩子好奇心强，但毅力不足。兴趣多变的孩子大多争强好胜，有一定的从众和攀比心理，往往会将小伙伴在某些方面取得的成绩或掌握的才艺作为自己的“兴趣”。孩子的这种心理萌发的兴趣通常缺乏牢固的基础，在学习技能或反复练习时一旦遇到困难，就成了学艺路上的障碍。

田艾米：

除了上述原因，孩子不能正确地评价自己，这山望着那山高，也是导致其兴



趣学习只保持三分钟热度的原因之一。由于年龄尚幼，孩子的兴趣往往只建立在“喜欢”的基础上，不会结合个人能力和性格来考虑自己是否适合学习。这种缺乏实际考量的后果，必然导致大部分孩子学艺时受挫，兴趣减退。

知心大叔：

而专注力对孩子将来的学习生活非常重要，所谓专注力，就是我们常说的注意力，对孩子来说，指的是他们能把视觉、听觉、触觉等感官集中在某一事物上，达到认识该事物的目的。

田艾米：

专注力是一切学习的开始，是孩子最基本的适应环境的能力。2岁后是培养宝宝学习能力的关键期，专注力是自主学习的门户。所以孩子专注力的训练贵在早抓，如果一直对孩子放任不管，等到孩子养成了“三分钟热度”、做事半途而废的坏毛病之后，再改就已经晚了。



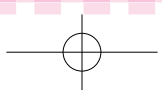
【儿童心理分析】

专注力原本是宝宝成长过程中自然具有的本能。为什么有些宝宝会丧失这种本能呢？原因在于“干扰”因素充满了宝宝成长的环境里，这些“干扰”在不经意间破坏了专注力自我成长的本能。

儿童专注力不足的原因有以下几点：

· 先天性格

儿童本身的性格特征会影响专注力，一般来说，思维不同寻常、富有创造性





的孩子专注力不如“乖”孩子好，如果不加以引导，也会造成孩子专注力差。

· 后天影响

家庭里存在过多干扰，例如家庭成分比较复杂的家庭中，祖父母和父母、代养人和亲生父母之间的教育观点不一致，会扰乱儿童认知，从而造成专注力不足。

· 教育方式缺失

很多时候不是宝宝无法专注，而是大人提前丧失了观察的耐心。大人总会从现实的角度去考量，如买了门票就要一次都看完或者天快黑了要尽快看，但是宝宝的专注力却集中在自己感兴趣的事上。所以，当宝宝专注于看，专注于观察的时候，家长不要为了赶时间而打扰他的兴致。与其走马观花快速看完所有，不如一次看不完再来一次，让宝宝尽情地沉醉、专注，享受在专注中发现的乐趣。

· 选择过多

随着家庭条件的变好，家长会给孩子买越来越多的玩具，也会为孩子的成长提供很多方面的选择，例如兴趣特长班等。这样孩子就很容易形成浮躁和注意力涣散的毛病。面对很多玩具，孩子一般不会专注于手中的玩具，他会想尝试其他的玩具。久而久之，注意力不集中的习惯就养成了。



【对策升级】

专注力是一个人学习和做事能否成功的关键，对人的一生都是至关重要的。家长应从小就着手培养孩子的专注力。



• 利用好奇心

0~3岁的孩子对外部世界充满了好奇心，家长可以给孩子买一些能够引起孩子好奇心、探索精神的玩具，以此来训练他集中注意力。

• 发掘兴趣

家长要多观察孩子平时的行为，发掘孩子的兴趣所在，联合培养孩子广泛的兴趣与专注力。兴趣是最好的老师，孩子在做自己感兴趣的事情的时候，总会很投入、很专心。对幼儿来说，他的专注力在一定程度上直接受其兴趣和情绪的控制。

• 利用游戏

心理学家曾做过这样一个实验：让幼儿在游戏和单纯完成任务两种不同的活动方式下，将各种颜色的纸分装在与之同色的盒子里，观察孩子注意力集中的时间。实验结果表明，孩子在游戏活动中，其专注力集中程度较高，稳定性较强。所以家长不妨利用一些游戏，吸引孩子的注意力，培养专注力。

• 发挥自觉性

孩子越理解活动的目的意义，就会越希望完成任务，在活动过程中，专注力就越集中，维持专注力的时间也就越长。

解决孩子对兴趣学习三分钟热度的问题，是孩子成功的关键，家长切不可轻视，要针对孩子的性格年龄特点，采取不同的方法教育引导，养成孩子持之以恒的好习惯，从而在人生道路上一帆风顺。





我也有名片，好神奇！ ——教孩子明确自我定位

· 挠头现象 ·

我家宝宝经常会自我否定，看不到自己的优点！

· 问号家长 ·

我家宝宝无法正确认识自己，家长要怎么帮助他呢？

· 一句点题 ·

教孩子明确自我定位！

· 误区点拨 ·

孩子由于年幼，无法形成较客观的自我评价意识，他们的自我认识主要来自于他人对自己的看法与评价，所以孩子自我定位不明确，主要是因为家长没有有意识地培养孩子的自我意识。

· 一针见血 ·

帮助孩子正确认识自己、评价自己，进而自己教育自己，这是每个家长在教子过程中都不可忽视的。



【真实案例】

• 小雨很调皮但脑子很灵活，人小鬼大，鬼点子特别多。在家里的时候，他表现得特别聪明伶俐，反应也特别快，做什么事情也都挺积极的。可是一到了幼儿园和同学们一起，他就变得沉默寡言，反应也慢半拍，和在家的情形相比，完全判若两人。问他也问不出什么名堂，去问老师，老师的评价是小雨不听话，每天几乎都拿不到五角星。后来有一次，妈妈听见小雨和爷爷讲，他不想去幼儿园，想在家里玩儿，因为他看到幼儿园的小朋友都特别聪明，而他自己好像不如他们聪明。

• 晶晶长得又漂亮又可爱，但她每天都要照镜子，然后不停地问爸爸妈妈“我好看吗”，在幼儿园她也总怀疑自己长得不好看，怕别的小朋友不跟她玩。

• 浩浩有时很自信，有时又很自卑，有时爱交朋友，有时又喜欢独处，有时性情开朗，有时又处于苦恼之中，而且还经常对着镜子问自己：“我的形象好看吗？”脑子里总盘旋这样的问题：“我聪明能干吗？”“我在老师同学中的印象怎么样？”

.....



【对话专家】

知心大叔：

孩子由于年幼，无法形成较客观的自我评价意识，他们的自我意识的培养在孩童时期往往被忽视，小孩子的自我意识很薄弱，他们的自我认识主要来自于他人对自己的看法与评价。





田艾米：

一些家长认为孩子小，不懂什么，自我意识培养是长大以后的事，这是家教的失误。有研究表明，孩子从呱呱坠地那一刻起，就已经开始建构其最初的自我意识了，这是在与父母及其他人的相互作用中进行的。成人，特别是与他们关系最为密切的成人的言行在很大程度上影响着他们的自信的养成。

知心大叔：

孩子对自己的判断最初往往是从父母那得到的。他们会把父母对自己的期望与自己的要求加以对比，形成内部的同一感，在这个过程中，父母作为权威，总是在起着潜移默化的作用。

田艾米：

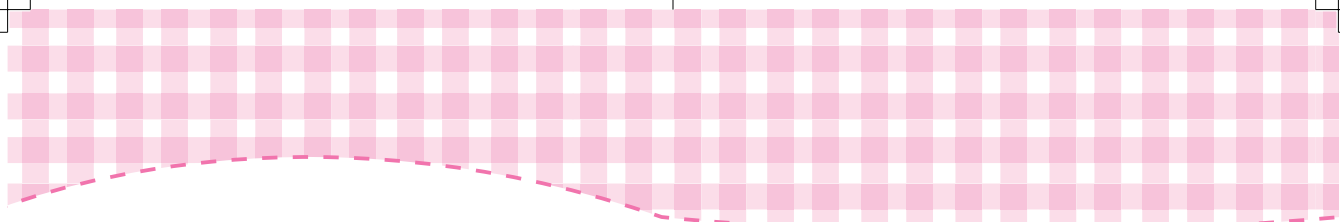
自我认识是自我教育的基础，自我教育是教育的根本目的。因此，父母应该帮助孩子正确认识自己、评价自己，进而自己教育自己，对孩子的终身发展有着十分重要的作用。



【儿童心理分析】

美国社会心理学家库利在实验的基础上提出了“镜中我”理论。他认为每个人对自己的意识是在与他人交往过程中，根据他人对自己的看法和评价而发展起来的，这个过程在人的一生中一直进行着。库利将之形象地比喻为：将他人看做一面镜子，从这面镜子中可以照出我们自己的样子，而我们从镜子中看到的那个样子就构成了我们的自我。

心理学家认为，人类的自我意识最早从婴儿时期形成。有实验在婴儿熟睡时，往婴儿的鼻子上抹上胭脂，婴儿醒来后，让他照镜子，结果发现：有些15个月大的婴儿会看着镜子，去摸自己抹了胭脂的鼻子；但大部分婴儿要在21个月以



后才会出现这种行为。

从3岁开始，孩子的自我意识发展从生理层面进入社会层面，他们开始从外貌、性格、人际交往等方面认识和评价自己。这个过程中，家长应从孩子的生理自我、社会自我、心理自我这三方面的教育入手，帮助孩子正确地认识自己。

所谓生理自我，指的是自己的身体形象，包括性别、外表特征等。家长要引导孩子认同个体的差异，认同自己的性别，认同自身的优劣。

社会自我是指自己在社会关系中的位置，包括自己在亲戚、朋友、同学、同事中的影响和社会地位。家长首先要引导孩子对家庭自我、社会自我和集体自我进行把握和认同。

心理自我是指对自己的气质、能力、性格、情趣、爱好、理想等的认识，这是认识自我的关键，需要认真加以分析。家长要帮助孩子正确认识“今天和明天的关系”，“优势和劣势的关系”，“逆境和顺境的关系”，“快乐和烦恼的关系”。



【对策升级】

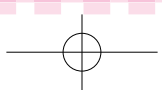
孩子的成长过程中，怎样才能让其形成正确的自我意识呢？

• 制作名片

父母可以帮助孩子制作自己的名片，让孩子认识到自己是一个独立的人。

• 学会认识自己

父母要引导和教育孩子对自己进行积极、正确、客观的评价，让孩子知道，任何人都具有自己的长处，也都会有短处或不足。可以以讲故事的形式让他们感觉到认识自己的重要性，例如龟兔赛跑这个故事，乌龟知道自己跑得慢，所以付出加倍的努力，坚持不懈，最后获得成功；父母还可以和孩子经常以平等的朋友身份说说自己，说说别人，这种交流可以帮助孩子更好地认识自己感觉中的我和





别人眼中的我，从而更完整地认识自我。

当孩子在生活中犯了一些“小错误”时，父母不能太心软，应指出其行为的不对之处，同时要有针对性地给予惩罚。

• 学会欣赏自己

父母在日常生活中要让孩子感觉到“我重要”、“我能干”，可以让孩子做一些力所能及的事情，并多夸奖孩子，既可以让孩子感觉到自己是家庭的一员，也可以感受到自己的重要性。父母对孩子行为的积极评价，可以让孩子感到成就感。

• 学会平常心

父母要教育孩子以一颗平常心去看待他人对自己的评价和期望。告诉孩子，有时社会评价一个人不一定是正确的。比如，牛顿和爱因斯坦小时候都曾被人们称为“笨”孩子，可是他们后来都成了伟大的科学家。

• 建立自信心

孩子对自己的能力往往认识不足，有时可能会做一些力所不能及的事情而导致失败，从而容易产生自卑情绪。父母要引导孩子量力而行，父母对孩子的要求也应符合其身心发展的特点。

• 锻炼意志力

锻炼孩子坚强的意志同样很重要。父母要让孩子具备别人能做到、自己也能做到的积极向上的心理品质。把失败和挫折变为激励自己前进的动力。

孩子在成长的过程中逐渐认识自己，学会逐渐认识自己也是成长的过程。作为父母有责任帮助孩子正确认识自己，使孩子健康、快乐地成长。在这个过程中也许会有一些不顺心的小插曲，只要父母能给予及时有效的帮助，这些都会成为孩子成长过程中的宝贵经历。



5分钟，10分钟，半小时， 一小时！ ——磨练孩子的注意力

· 挠头现象 ·

我家宝宝注意力差，特别容易被其他事情吸引，有时候一件事情都无法集中5分钟！

· 问号家长 ·

我家孩子注意力容易被分散，学习时也无法集中，会不会影响学习成绩呢？

· 一句点题 ·

磨练孩子的注意力！

· 误区点拨 ·

注意力不集中影响的不仅是学习成绩，对孩子今后的生活也会造成很大的影响，对于年幼的孩子，家长如果不加以指引和训练，孩子是很难形成有意注意的。

· 一针见血 ·

注意力是孩子心灵的门户，是打开智慧的天窗，但幼儿对外界充满了好奇心，容易受到外界影响，所以家长应该帮助孩子磨练注意力。





【真实案例】

• 晶晶今年2岁了,妈妈发现晶晶特别喜欢跳舞,所以专门为晶晶报了舞蹈班,同时晶晶也是班里年龄最小的一个,跳舞的时候妈妈发现晶晶的注意力特别不集中,老走神,一节课是1小时20分钟,可是晶晶每次都跳30到40分钟就不想跳了,非要拉着妈妈出去。

• 浩浩今年6岁了,在上幼儿园,他很聪明,但是注意力有时候很不集中,有时候根本不听大人的引导,好像根本没把大人放在他眼里那种感觉,妈妈很是犯愁。

• 明明四岁了,现在上中班,平时在幼儿园里很乖,老师也很喜欢他,可能是刚上中班的原因,在老师讲课的时候他的注意力不能集中,有时会别的小朋友说话,不理睬老师在说什么。老师跟妈妈说他的自控能力差。

.....



【对话专家】

知心大叔:

我们常说的注意力有两个标准:一是专注意,即是否把精力完全集中到正在注意的对象上;二是持久性,即保持注意的时间长短。有些家长对孩子注意力无法集中很着急,甚至会打骂孩子。

田艾米:

其实这样完全没有必要。一般随着孩子年龄增长,注意力持续的时间也在增长。2岁的孩子一般集中注意力2~3分钟,5岁的孩子能集中注意力15~25分钟,因此,我们对孩子注意力的要求要符合年龄因素。



知心大叔：

幼儿注意力稳定性差，容易因新奇刺激而转移，当然这也是学前期幼儿的普遍特点。在这个日新月异、变化万千的世界里，有太多孩子从未见过和未曾听说过的新鲜事物，孩子对外界充满了好奇心，也很容易转移注意力。

田艾米：

注意力是孩子学习和生活的基本能力，注意力的好与坏直接影响孩子的认知和社会性情感等身心各方面的发展及其入学后学业成绩的高低。所以家长老师应该重视孩子的注意力培养，且注意力的培养是一个循序渐进的过程，需要慢慢来。



【儿童心理分析】

注意主要有两种，一种是无意注意，一种是有意注意。无意注意指的是事前无明确目的，也无需意志努力，自然而然产生的注意。3~6岁的孩子，无意注意为主导。例如，孩子对新奇而有趣的事物都会注意去看，注意去听，只要他感兴趣，就会较长时间地进行这项活动。

而有意注意是有目的的、需要意志控制的注意，在有意注意时，人的大脑会处于一种紧张状态，时间长了会感到疲劳。因而，对年幼的孩子来说，如果不加以指引和训练，不提出必须遵守的行为规范和完成任务，无意注意是很难转变成有意注意的。

小孩子的无意注意在3岁前占绝对优势，容易注意鲜明、生动、直观的形象。3岁后，孩子的有意注意初步形成，但稳定性低，持续的时间短。

孩子注意力分散的原因有以下几种：





· 情绪不安

孩子睡眠不足或感到疲劳，天热、口渴、生病或某种原因引起的情绪不安等都会影响注意力的集中。

· 不善于转移注意力

孩子不善于转移注意力。如孩子在听完一个有趣的故事后，可能受其中某些情节的影响而忽视了妈妈的提问，出现分心现象。

· 外界干扰

外界干扰引起的，如环境繁杂、喧闹等使孩子的注意力不易集中。

· 教育不当

教育内容、方法不符合孩子的年龄特点。教育内容太深，孩子很难理解；或太浅缺乏新鲜感，都难以吸引孩子的注意。另外，教学方法不够灵活，不注意动静搭配，或活动要求不够明确等都会影响孩子的注意力。

· 自控能力差

孩子的自控能力较差是注意力容易分散的另一个重要原因。当有新鲜刺激出现时，成人可以约束自己不去关注它，但孩子却很难做到。



【对策升级】

幼儿注意力的形成虽然与先天的遗传有一定关系，但后天的环境与教育的影响更为重要。家长应当根据孩子的身心发展规律与特点，为他创造良好的教育环境，从孩子出生起就有意识地培养孩子的注意力，帮助孩子养成良好的注意品质与能力。



• 环境要简单

父母应排除各种可能分散孩子注意力的因素，为孩子创造安静、简朴的物质环境。例如，孩子玩安静游戏或看图书的地方应远离过道，避免他人的来回走动影响孩子的活动；墙面布置不应过于花哨；电视、糖果等可能吸引孩子注意力的物品也应摆放在较远的位置。

父母还应注意调整自己的言行举止。例如，当孩子全神贯注地做某件事时，成人不应随意地去打扰孩子。很多情况下，孩子正聚精会神地玩着搭积木，爸爸走过来问一问吃饱了吗；一会儿，奶奶又走过来让孩子去喝果汁；又一会儿，妈妈又叫他帮忙去拿样东西。孩子短短几分钟的活动被大人们打断数次，时间一长，自然无法集中注意力。所以，在孩子专心做事时，家长最好也坐下来做些安静的活动，切忌在旁边走来走去，打扰孩子。

• 生活要规律

孩子一日生活的节奏以及各种活动的时间长短都会对他的注意力产生影响。因此，家长应当注意规律安排孩子的生活作息。

家长应让孩子的生活有张有弛、动静交替。不同性质活动之间的转换不要突兀，便于孩子做好准备。例如，孩子在户外跑来跑去，心跳加速，全身的每一个细胞都处于一种兴奋状态。进到户内后，孩子很难立刻进入到绘画或读书等安静活动中。一些家长却要求孩子立刻安静下来，集中注意力。这种要求本身就是不合理的，违背了孩子的身体器官的运作规律，自然就无法集中注意力。

另外家长要求孩子集中注意力的时间不宜太长。研究表明，幼儿园大班末期的幼儿能够集中注意力的时间为15分钟左右。因此，家长在安排孩子的活动时，应当注意调整时间，切忌一天到晚强迫孩子坐着一动不动。

• 自我约束力要培养

家长可以有意识地创设情景，逐渐提高孩子的自我约束能力。

例如采用游戏的方式，将持久注意的要求变为游戏角色本身的行为规则。例



如，与孩子一起玩“指挥交通”的游戏，让孩子扮演交通警察，事先约定每班交通警察要站3分钟的岗，时间到后才能换岗。在游戏中，对注意力持续时间的要求可以循序渐进地增加。通过不同的游戏活动，幼儿可以慢慢地将外在的游戏规则内化为内在的自我约束。

家长还可以有意识地控制干扰因素来增强孩子的自我控制能力。比如，家长可以偶尔在孩子做事时，假装无意地把他感兴趣的玩具、图书或糖果等放在他旁边。当孩子表现出要转移注意力，放弃当前的活动去选择新的诱惑时，家长应及时地明确提出要求，让孩子集中注意力。

• 兴趣要激发

兴趣与需要是直接影响孩子注意力是否集中的情感系统。为维持孩子对某一活动的持续兴趣，父母应当注意活动内容的难度要适合孩子的水平，既要让孩子体验到成功的快乐，同时又能感受到一定的挑战。

• 活动目的要明确

要想使孩子的注意持久，家长不要强迫孩子，而要让他知道为什么要这样做，激发他做好这件事的渴望。因此，在活动之前，家长应当帮助孩子明确活动的目的和要求。在活动过程中，家长也应及时引导孩子，使其注意力始终指向某个方向。

家长向孩子讲解活动目的和要求时，注意要求一定要具体，要有明确的指向性。笼统模糊的要求对于孩子维持注意力并没有积极作用，因为孩子并不明白应当如何去关注，什么时候去关注以及去关注什么。

俄国教育家乌申斯基说过，“注意是心灵的天窗”。只有打开注意力的这扇窗户，智慧的阳光才能撒满心田。所以家长应该循序渐进的培养孩子的注意力。

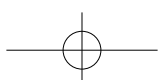
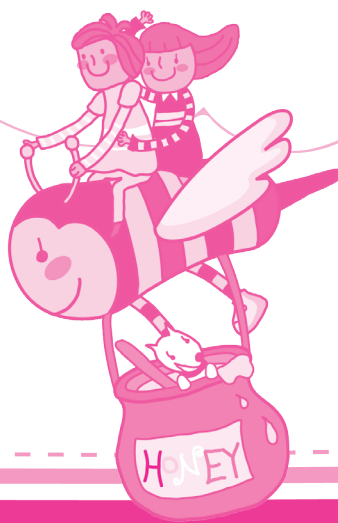


part 6



点滴好习惯，生活小大人！

——良好生活习惯的培养





我是拖拉大王，就是爱磨蹭 ——卓有成效的时间管理

· 挠头现象 ·

我家宝宝做事总是爱拖拉，磨磨蹭蹭！

· 问号家长 ·

我家宝宝做事慢条斯理，感觉一直都在浪费时间，怎么才能让他动作快点呢？

· 一句点题 ·

卓有成效的时间管理！

· 误区点拨 ·

孩子并不是故意磨磨蹭蹭，他们可能只是不懂得合理利用时间，没有时间观念，家长要学会帮助孩子合理安排时间。

· 一针见血 ·

对于学龄前的孩子来说，时间的概念是抽象的。家长可以在生活中引导孩子掌握一定的时间观念，从小养成有规律的生活习惯，这将受用一生。



【真实案例】

• 毛毛6周岁了，马上就要上学了，可是他做什么事情都是慢吞吞的。早晨马上就要迟到了，他还在磨磨蹭蹭地穿衣服、吃饭，催他好几遍根本没用，好像迟到跟他没有任何关系似的。

• 佳佳最近让父母很头疼，幼儿园老师给布置了一点儿作业，结果他从回到家就开始趴在桌上写，中间吃个晚饭，然后到晚上八九点钟还没有写完，磨磨蹭蹭的，一会儿干点这个，一会儿弄点那个，真是拿他没有办法。

• 乐乐马上5周岁了，可是做事总是拖拖拉拉的。比如吃饭，总是边吃边玩，有时一口饭在嘴里含着，就是不咽，催着才咽下去，急死了。都上大班了，每天有作业，有时是写拼音，写一个字母要么玩一会儿，要么就呆着。催得急了，他还有理了“你生气我就不写了”。

.....



【对话专家】

知心大叔：

许多家长对孩子做事爱拖拉的坏习惯很是头疼，认为孩子没有时间观念，也担心这个坏习惯会伴随孩子一生。而孩子由于年龄的特性所致，对看不见、摸不着的时间没有概念，所以他们并不懂得浪费时间的危害。

田艾米：

磨蹭，是由于缺乏紧迫感形成的一种习惯。小孩子的阅历少，有意注意的时间很短暂，时间观念尤其不强，做事很磨蹭也是必然结果。





知心大叔：

而导致孩子磨蹭的原因有很多，除了没有时间观念外，从孩子的先天性格到父母的教育，再到亲子关系，都有可能造成孩子做事拖拉。

田艾米：

父母要想解决孩子做事磨蹭的问题，应该找准原因，对症下药，才能改正孩子这种不好的行为。



【儿童心理分析】

现实生活中，爱拖拖拉拉的孩子确实很常见，但是由于智力因素而造成的却只是少数。

造成孩子做事慢的因素通常有以下几个：

· 教育方式不当

有些孩子从小就事无巨细的完全由家长安排，孩子慢慢地对做事没有了积极性和主动性，从而也逐渐养成了做事拖拉、没有主见的习惯。

· 时间观念缺乏

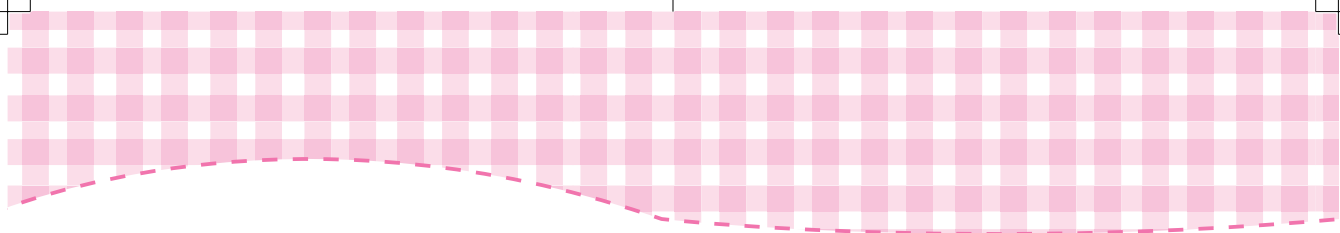
孩子对时间的概念是比较模糊的，他们不知道快一点做完事情能有什么好处，当然也没有意识认为慢一点做事有什么不好。如果父母平时又忽视对孩子进行时间观念的强化，孩子很难感受到时间对自己的意义，很容易养成不惜时的坏习惯。

· 自我控制力差

孩子一般自我控制能力较弱，注意力容易受到周围环境的影响，当有新的有趣的事物吸引住他时，就会很快忘记初衷，而无法专心于所做的事情。这样孩子每件事情都只能留个“尾巴”，有始无终，从而慢慢养成磨蹭的毛病。

· 心有余而力不从

有时孩子做事慢并不是故意的，而是可能孩子所做的事情超出了孩子的能力



范围，或者孩子的神经、肌肉活动不够协调，同时缺乏一定的生活技能，所以导致他们做事情比较缓慢。

• 缺乏自信心

有的孩子在做事时缺乏勇气和信心，怕自己出丑或做不好，总是瞻前顾后，犹豫不定，从而动作也就自然而然地慢了下来。

• 天性使然

按照气质类型来分，人可以分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四个气质类型，黏液质和抑郁质类型的人天生就是“慢性子”，这是孩子一生都不太可能改变的先天气质。

• 与父母对抗

有些父母对孩子管教过严，给孩子布置的任务过多，孩子产生了严重的抵触情绪，于是可能会采用“磨蹭”招式予以回击，奉行“决不按时完成”的原则，以免有更多的任务。



【对策升级】

3~6岁是幼儿养成各种良好的行为习惯的关键时期。家长要抓紧这个关键期对幼儿的拖拉行为进行纠正和教育。

• 讲明危害

当爸爸妈妈发现孩子做事拖拉的行为习惯后，可以给孩子讲明做事拖拉的危害，比如做事拖拉，耗时太久，速度太慢，效率低，浪费时间，做事情太少，就会完不成任务；做事拖拉，会被老师与同伴认为贪玩，做事不认真；做事拖拉，还会被老师与同伴认为太笨了，进而被嘲笑。

• 制订时间表

家长可以和孩子一起，根据每天作息時間、事情的紧急舒缓等制订一个切实可行的日程时间表。这样孩子在制订时间表的过程中，熟悉了自己一天的学习、





生活，而且比较有条理地捋顺了它们之间的关系，同时也进一步增强了自己的时间观念。制订时间表只是“二万五千里长征”的第一步，更重要的是“严格执行”，并坚持不懈。

• 制定规矩

当爸爸妈妈发现孩子做事拖拉的行为习惯后，可以根据任务的难易程度给孩子规定一个必须完成任务的时间范围，如必须在一个小时之内完成任务，符合规定就奖励，不符合规定就小小地惩罚。同时父母也要遵守，切忌“尺度不一”，做到“言必行，行必果。”给孩子做好表率。

• 改变教育方式

父母要坚持从“我”做起，改变自己的教养方式，逐步退出“包办代替”的角色。让孩子了解自己所要做的事情，学会自己的事情自己做，自己为自己做主，从而不断培养孩子的责任感和做事的积极性，多多鼓励孩子做自己的主人。

• 倾听孩子需求

父母首先还是要多和孩子沟通，了解孩子拖拉的原因，尊重孩子需求，做好引导。同时还要帮助孩子树立自信。如果在某种事情上拖拉，那一定有其不愿去做的原因，不妨找出原因，排除障碍，帮助孩子走出心理压力。

• 提高自控能力

在做某件事前，家长可以先适当地提醒和暗示孩子，从而提高孩子的任务意识。在孩子做事的过程中还可以多多鼓励孩子，夸奖孩子，督促孩子按时完成任务。

• 适当惩罚

古语云“吃一堑，长一智！”孩子只有体会到磨蹭给自己带来的损失之后，才能自觉地快起来。因此，父母不妨让孩子“顺其自然”，按部就班地、“磨蹭”地做事，让孩子为自己的行为负责，同时对孩子进行必要且适当的惩罚。

“今日事今日毕”，拖延不能解决问题，只要父母了解孩子拖拉的原因，方法得当，就一定能帮助孩子改正做事拖拉的毛病。



孩子一找不到东西就着急 ——面对孩子丢三落四的毛病

· 挠头现象 ·

我家宝宝经常丢三落四，自己一找不到东西还特别着急！

· 问号家长 ·

我家孩子丢这丢那的，真怕哪天把自己丢了，怎么才能改掉他这个坏习惯呢？

· 一句点题 ·

面对孩子丢三落四的毛病！

· 误区点拨 ·

孩子丢三落四的现象是很常见的，而且孩子之间的自理能力是有差距的，有些孩子从小做事就非常仔细，而有些孩子可能需要较长的时间才能养成仔细的习惯，不必过分担心。

· 一针见血 ·

其实丢三落四的习惯不止孩子会有，成人有时候也会有。只要家长不过于强化，不总是担心，并采取正确的应对措施，相信孩子很快就会改正这个坏习惯。





【真实案例】

• 早晨，洋洋睁开眼就已经很晚了，马上就要迟到了，于是喝了一袋牛奶，就开始整理书包去上学，说是整理，其实就是直接塞。洋洋突然说：“魔方还没有带。”于是妈妈赶紧又跑到屋子里帮洋洋拿魔方，马上就要出门了，又想起来水彩笔忘了带，于是又返回去拿水彩笔……如此反复了好几次。到了幼儿园，老师在门口迎接小朋友，说：“洋洋，带调查表了吗？”原来昨天幼儿园发了对孩子家长进行的问卷调查，结果洋洋把这事给忘了，回家根本就没跟父母说。在生活中洋洋丢三落四的现象常常发生，这很让家长担心、头疼。

• 聪聪很聪明，学习成绩都在班级前茅，这让妈妈自豪而欣慰。但奇怪的是，学习上尚能仔细、认真的聪聪，在生活中却是一个马虎虫。钥匙、胸卡、雨伞、水壶、眼镜……各种东西，到了他的手里，都能轮番不知所终。

• 小明想去找同学玩，因为去时下着雨他带上了雨伞，回来时天放晴了，他就把伞落在同学家里了；前天，他独自去舅舅家做客，第二天上午，他才发现带去的 iPad 在舅舅家留宿了一夜；昨天，他去小区文具店买个文具盒，竟然把钱包落在了柜台上。

.....



【对话专家】

知心大叔：

丢三落四的毛病，在孩子中屡见不鲜。不要说孩子丢三落四，就是作为父母，也会经常出现这种小错误，丢三落四，忘这忘那的。所以其实父母不需要把孩子丢三落四看得太过严重。



田艾米：

而很多时候，父母也助长了孩子丢三落四坏习惯的养成。当孩子落下东西时，家长总是能非常及时地帮忙补救回来，这么一来，孩子就必然不会为忘掉东西而担心，因为他们知道，就算自己忘记了，还有父母帮忙解决问题，于是孩子就会出现事事都想不周全、而享受家长照顾的现象。

知心大叔：

孩子丢三落四应该不是问题，只要我们不过于强化，不总是担心，相信随着孩子年龄的增长，孩子能很快改掉坏习惯的。

田艾米：

在家庭教育中，家长不要事事都替孩子操心，逐步培养孩子的生活自理能力。只要发现孩子的一点点进步，就要多鼓励，这样下去孩子就越来越能管好自己，慢慢地丢三落四的毛病就自然改了。



【儿童心理分析】

孩子的自理能力是随着年龄、经验以及思维意识的增长而逐步提高的，这是一个渐进的过程，在孩子成长过程中丢三落四、自理能力差情况的出现，是一个必然现象。

孩子丢三落四是常见现象，原因大致有以下几种类型：

· 记忆力较差

孩子不能像成人一样，在同一时间关注很多事情，还不具备有效地分配注意的能力，常常是关注到自己感兴趣的一点，而遗忘了其他事项。





· 态度马虎

孩子经常没有听清或听完别人的话，就急急忙忙去做。

· 缺乏条理

孩子生活缺乏条理，东西乱放，需要用时却找不到。

· 忽视习惯养成

家长往往不够重视一些生活习惯的养成，对孩子小毛病也是睁一只眼闭一只眼，觉得只要不影响学习就不要紧。家长都觉得不要紧了，孩子就越发不注意、不重视。

· 父母包办代替

家长从小习惯于帮孩子准备好一切，这种习惯，夺走了孩子成长的机会，在没人提醒的时候，孩子就容易丢三落四了。

· 缺乏责任意识

孩子丢了东西，家长是怎么处理的呢？是否严厉地责备过？是否给予过惩罚？是否让孩子为自己的行为付出代价？家长的选择，会影响孩子责任心的形成。

· 不懂珍惜

丢了眼镜、丢了手机、没了水壶，没关系，再换再买个更好的，对于容易获得的东西总是不珍惜，丢了也不心疼，这是人类的通病。



【对策升级】

家长可以根据导致孩子丢三落四的不同原因采取不同的解决方法：



• 对于态度马虎的孩子

家长平时要引导孩子认真听完别人的讲话，不理解或没听清的，应学会礼貌地再询问一遍，有意识地培养孩子办事认真，善始善终的好习惯。

• 对于缺乏条理的孩子

家长应该给孩子制定一些平时需遵守的规矩，建立有序的家庭生活环境。比如将物品放在固定的位置对于改变孩子丢三落四的毛病很有利。如果孩子记不住什么地方放什么东西，可以做一些特殊标记或者张贴形象的贴画。出门的时候，将随身携带的物品尽量放在一个袋子里，以免遗漏。最好在出门的地方放一张小桌或椅子，让孩子每天睡觉前把第二天要带的东西都放在这里，早上时间紧张出门就走，也不会落下东西。有序的家庭生活环境，会有效地减少孩子丢三落四的不佳习惯。

• 对于独立性差的孩子

家长要淡化自己保姆的角色形象，减少包办代替，尽量让孩子完成自己的事情，家长只是亲切地提醒、耐心地指导，而不是动手代办，失败了可以让他重新再来，长期坚持，孩子的能力自然就得到了锻炼。给予孩子这种身体力行的锻炼机会，会使孩子形成受益终身的好习惯。

• 对于记忆力差的孩子

家长可以做一个“提示本”或者“提示板”，放在孩子容易看到的地方，如放在出门的位置，抬头就可以看到，让孩子自己在上面记录要带的东西，从而强化他们的记忆，培养孩子良好的记忆力。

对于爱丢三落四的孩子，家长应该耐心一点，孩子坏习惯的改变需要一些时间，习惯伴随着人的一生，影响人的生活方式和个人成长的道路。而培养生活、学习中的一些好习惯是杜绝孩子丢三落四行为的最好方法。



3

逛商场，见到想买的东西就走不动路啦

——学会控制欲望，建立正确消费观

· 挠头现象 ·

我家宝宝一逛商场，看到自己喜欢的东西就走不动路啦！

· 问号家长 ·

我家宝宝总是见什么要什么，不给他买，他就哭闹，怎么办啊？

· 一句点题 ·

学会控制欲望，建立正确消费观！

· 误区点拨 ·

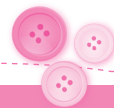
见什么要什么这个问题充分反映了孩子消费观念的不正确，如果孩子的这种性格不及时改正，任其发展下去，无疑会对他的人生观及个人发展产生非常不利的影响。

· 一针见血 ·

孩子的自制力和认知能力都比较差，才会导致疯狂购物现象，家长要采取适当的方法对孩子进行引导教育，树立正确的消费观念。



【真实案例】



• 周末了，小蕊一家三口去逛街。超市里，小蕊看见花头绳要买，看见洋娃娃也要买，不给她买，就在超市里不走了，最后爸爸妈妈只得妥协。到了商场里，本来是给爸爸买毛衣的，可是小蕊看见一个很漂亮的书包，一定要买，妈妈说之前已经买了两个类似的书包了，而且在出门前已经和她约定好了，不能乱买东西，这时候她开始又哭又闹，爸爸妈妈怎么说都没用。

• 文文是个独生女，由于爸妈经常忙于工作，没有太多的时间照顾女儿，深怕女儿身上没有钱，于是经常给女儿多于实际年纪该有的零用钱，以此弥补他们无法陪伴文文的内疚，而且，不管文文有什么要求，爸妈都会想尽办法满足她，至于文文如何使用零用钱，他们从来都不管。于是文文养成花钱如流水的消费习惯，每次陪妈妈逛街时，她都会买下一堆商品，并且产生莫名的成就感。由于文文毫无节制的消费，每次接近月底的时候，文文就没有任何零用钱可以使用，于是她会向父母索取更多的零用钱。

• 聪聪最近让父母非常头疼，他在超市要零食、要玩具，不给就大发脾气；旅游景点购买纪念品，不考虑价格和是否需要，喜欢就买；在外就餐，一定要随自己的意思，把健康和节俭丢在脑后；游乐园里玩个遍，父母一次次掏钱着实心疼，却又不想扫他的兴……

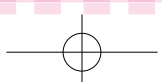
.....



【对话专家】

知心大叔：

欲望是无穷无尽的，如果不懂得控制，它就会无限膨胀。孩子和成人一样，也有欲望，所以，有的孩子到了超市或者商场，就不停地要这要那，好像买东西不要钱，恨不得把商场里所有的东西都搬回家。





田艾米：

很多孩子无法控制自己的消费欲望，像个小购物狂一样，之所以会有这样的表现，一方面是由于孩子的好奇心和占有欲在作怪，另一方面由于孩子缺乏钱意识，根本就不知道钱是什么，也不明白自己想要什么。

知心大叔：

这些孩子的消费观念都是错误的，不过，消费习惯就和所有的课业一样，都需要持续地练习，才会学到生活所需的消费技能。

田艾米：

对于孩子而言，他们的消费观念，很大一部分是在模仿父母，父母也是孩子生活中教给他们要如何消费的人。所以要想培养孩子良好的消费观念，还是要从父母这里先入手。



【儿童心理分析】

随着孩子年龄的增长，占有欲会不断增强，这时孩子已有一定的自我意识，不仅意识到自己独立存在，意识到自己的力量，已能清楚地区分主体和客体的关系，而且头脑中有了物主代词“你的”、“我的”、“他的”的概念。于是在超市或者商场中，孩子就会想到要把东西据为“我”有，只是他不明白拿走东西是要付钱的。

到了3岁以后，由于想象力的发展渐趋成熟，宝宝对外界充满了好奇心，感兴趣的东西也逐渐增多，加之占有欲的影响，孩子会不断想把自己感兴趣的东西据为己有。

教育专家认为，孩子购买欲强烈，一定是他的一部分心理需求没被满足而导



致的。找到孩子物质追求背后没被满足的心理需求，并满足它，对孩子的成长至关重要。有时孩子一定要买某个东西，是为了满足自己的情感需求，为了从家长那里证明自己的重要性，吸引家长更多的注意。家长应该多关心孩子，及时发现孩子的什么需求没有被满足，例如家长应该检视自己对孩子的关注够不够。



【对策升级】

关于购物，家长可以与孩子建立平等尊重的ABC原则：

• 事前约定

例如去逛超市，家长在出门前就与孩子约定好，爸爸妈妈只能买什么，孩子只能买什么，商量好了再出门，这样每个人都有自己的规定要遵守，孩子就会觉得平等。与孩子做事前约定时，一定要在尊重和平等的前提下进行，而不能仅凭成人的想法和购买能力，强加给孩子家长的意愿。

• 事中提醒

如果已经约定好了，双方都要坚决执行。当孩子超出约定计划仍要求进行购买时，家长就要提醒孩子：“我们约定好了只能买××，不能买其他的。”

• 事后总结

例如从超市回到家里，家长可以对孩子说：“今天宝宝在超市看到了很喜欢的玩具，想买，但还是忍住了，遵守了与爸爸妈妈的约定，宝宝这样做非常棒！”适时的夸奖和鼓励孩子可以起到意想不到的效果。

除此之外，为了不让孩子变成真正的小购物狂，家长可以从以下几个方面着手：

• 多思考——懂得金钱用途，购物前学会思考

家长在平时就可以给孩子讲解金钱用途，什么样的消费是合理的，给孩子树





立正确的消费观。对购买欲十分强烈的孩子，家长尽量少带孩子逛商场或超市。或是逛前就约定好，只许买一样东西，且不能超过预算的价钱。特别是对那些买回去，立马就扔在一边不用的东西或者玩具，一定不能给孩子买。

• 敢说不——拒绝不合理消费

面对不合理消费，家长不能左右为难，迟疑不定或是推说下次买。要言简意赅地说明理由，并坚决地拒绝孩子。不能把满足孩子的物质需求当成精神补偿，家长不能因为少陪孩子，感觉内疚，而用满足孩子购物来弥补内疚心理。

• 多控制——控制每次购物金额

家长应控制孩子的每次购物金额，不要在情绪好时，就发疯一样给孩子买许多东西，而情绪不好时，对孩子合理的要求都置之不理，不予满足。如果孩子的要求合理，家长要适当满足，以资鼓励。

• 学会转移孩子的消费欲望

父母要学会转移孩子的购物欲望，当孩子提出不合理的消费需求时，父母可以把不合理的消费需求转移到合理的消费行为上来。

另外，父母可以利用有趣的故事吸引孩子，使孩子的精力集中到故事情节上来，忘掉不合理要求。家长平时可多带孩子参加户外活动，丰富孩子的生活，不要使孩子过分沉迷玩具。也可以教孩子自己动手制作玩具，或是对一些破旧玩具进行改装，寓教于乐。这样，既能锻炼孩子的动手能力，又让孩子体会到了乐趣，还节省了开支。

合理消费必须要有良好的自控能力，学会控制欲望，购物三思而后行。合理的消费观能够让孩子形成良好的心理素质，这对于孩子的未来成长也是十分有利的。



我的零用钱，我自己做主不行吗 ——教会孩子自主管理零花钱

· 挠头现象 ·

我家宝宝过年会收到很多的压岁钱，他告诉我们希望自己管理！

· 问号家长 ·

我们平时也会给宝宝好多零花钱，这些钱应该由我们家长帮他管理呢，还是交给他自己管理呢？

· 一句点题 ·

教会孩子自主管理零花钱！

· 误区点拨 ·

现在家长会给孩子越来越多的零花钱，如果孩子不认真对待，就会养成乱花钱的坏习惯，家长要引导孩子对零花钱进行合理管理。

· 一针见血 ·

培养孩子正确的金钱观念和基本的理财技巧，有利于提高孩子的社会生存能力。家长应该学会把零花钱交给孩子，引导孩子自主管理。





【真实案例】

• 小强 6 岁了，家里每个星期都会给他一定的零花钱，可是几乎到周三或者周四的时候，他就又开始跟妈妈要零花钱了，超市里遇到新鲜的玩具就要买，买回来顶多玩两天就扔到一边，不让他买就大吵大闹，发脾气。

• 聪聪的父母工作很忙，因此对于聪聪的零用钱和压岁钱从来都不加以限制，交给他自己管理，结果妈妈发现聪聪的钱都用来买玩具和零食了，很快家人给的压岁钱就花完了。

• 洋洋的爸爸妈妈有一次想帮洋洋把压岁钱存起来，结果发现洋洋的压岁钱少了 500 元，把洋洋叫过来一问发现洋洋把钱用去充值打游戏了。

.....



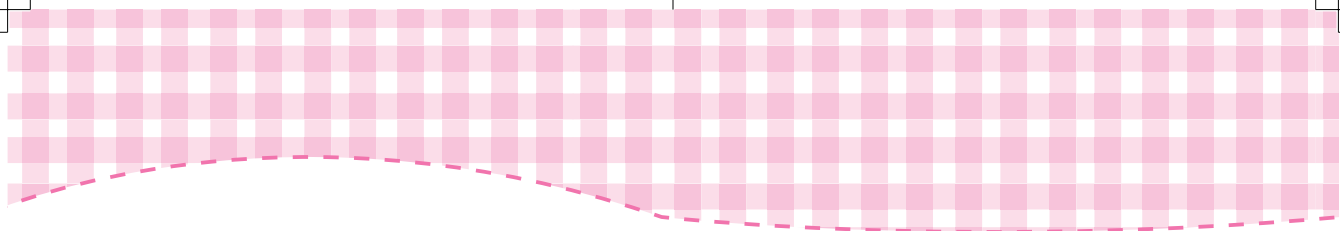
【对话专家】

知心大叔：

过了一个年，很多孩子都因为长辈们给的压岁钱而变得“富有”起来。对于孩子的这个“小金库”，不少家长都会接管过来。因为他们总觉得孩子不会管钱，弄不好就会丢；或者认为孩子手里的钱太多，会助长乱花钱的毛病。

田艾米：

很多家长想要孩子从小就理财，可是当孩子会花钱了，父母变得又是高兴又



是担心，高兴的是孩子在不断成长，开始有钱的意识了；担忧的是孩子对如何花钱还没有正确的认识，担心孩子会乱花钱，对钱不能合理利用。

知心大叔：

如何使用压岁钱，对孩子今后的成长有很大影响。孩子的压岁钱，如果一味用管的方式是管不住的。再者，现在是市场经济时代，生活中大多时候都需要与钱打交道。孩子早一点儿接触钱，学会花钱，对培养他们今后的金钱观、理财观也是有帮助的。

田艾米：

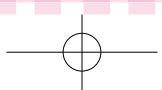
金钱不是洪水猛兽，关键是要教会孩子如何认识钱，如何学会花钱。对小孩子来说，他们正处于发育和成长的时期，做家长的应该教孩子学会正确用钱，这对于孩子来说是一个至关重要的环节。



【儿童心理分析】

儿童理财教育专家认为，当孩子成长到足够成熟的时候，家长应该向孩子传授一些基本的理财知识，帮助孩子掌握日常生活中常见的消费、储蓄等概念，并给孩子进行亲身尝试的机会，给孩子建立一个自己的账户，带领孩子将压岁钱存入账户，让其逐步接触银行储蓄的方法、种类、利率、计算利息等知识，培养孩子对理财的兴趣和能力。

在竞争激烈的今天，孩子正确的金钱观念和基本的理财技巧的培养，有利于提高孩子的社会生存能力。零花钱是一个天然契机，给孩子一点经济支配权，培养孩子正确的金钱观念。当然，给予了孩子零花钱的支配权后，家长也不能放





任不管，要定期检查孩子零花钱的用途，根据孩子消费的实际情况，及时给予引导、劝阻、鼓励等，让孩子学会理财。

随着年龄的增长，孩子的自我意识也在不断增强，对零用钱的需要也不断增大。最新的一些教育研究认为，孩子应该及早学会理财，学会独立，这样孩子就会明白钱的来之不易，进一步不断学会节俭以及思考如何去努力赚钱。适当的零花钱，对于孩子来说，不仅仅是财富，更是一种培养孩子多方面能力的媒介，通过零花钱的有限度的自由支配，孩子不仅仅学会了简单的理财，也学会了自我控制消费欲望，对于培养孩子耐心细致的心理品质，树立正确的财富观念，养成良好的理财习惯具有重要的作用。



【对策升级】

家长将零花钱教给孩子自主管理后，也要进行适当的引导，教孩子正确理财：

• 明确用途

家长要给孩子讲明零花钱的用途，了解零花钱的“去向”，做到专款专用，这样可以帮助孩子合理掌控自己零花钱的额度。

• 合理消费

孩子在消费方面还不成熟，需要家长的引导。你可以对孩子说：合理消费，等于赚钱。比如：同样是每星期5元零用钱，如果孩子买了零食，只能解一时的馋，而且最后还会变成小胖子，被同学嘲笑；甚至吃了不干净的零食可能闹肚



子，还得打针吃药，身体还特别难受；如果积攒了零用钱，买了书，那可就好处多多了，不但能成为同龄人中的“小博士”，老师也会对你刮目相看，而且知识就是财富，至少是为将来的财富进行投资，岂不是有深谋远虑的大将风采？相信这样讲的话，孩子会非常赞同你的建议，自然会选择合理消费。

• 定期定量

家长最好是在每星期的同一天，给孩子以同样数目的钱，做到定期定量，这样可以使孩子做到心中有数。零用钱每周数额相对固定，即使花完了父母也不会再给，必须等待下一周再发，这样让孩子在零用钱的发放与消费中，学习合理消费、统筹安排，并锻炼孩子的耐心。

• 生活渗透

家长可以将理财观念的培养渗透到日常生活中，例如可以让孩子独自去超市买东西，让他独自挑选货物，进行购物决策；父母还可以准备一个“小账本”，指导孩子简要地记录零用钱的去向，协助他们有计划地支配零用钱。

同时父母应告诉孩子储蓄的重要性，例如可以告诉孩子，如果一个星期给50元，他没有全部花掉，一个月后存到40元时可再得到一个10元，而这就是储蓄及利息的概念。而孩子一旦有了正确分配金钱的概念，且懂得储蓄以达到自己的期望与梦想，长大后就不容易变成毫无理财观念的人。

让孩子从小自己管理零花钱，不仅可以从小培养孩子的理财观念，而且还可以培养自由支配能力。培养理财能力，应从娃娃抓起。



5

爱攒钱的小“财迷” ——引导“储蓄罐”宝宝

· 挠头现象 ·

我家宝宝只知道攒钱，给他的零花钱经常一分没花！

· 问号家长 ·

我家宝宝只知道攒钱不知道花钱，变成了小财迷，到底是好是坏呢？

· 一句点题 ·

攒钱财迷！

· 误区点拨 ·

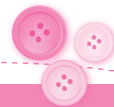
这是“储蓄罐”型孩子的典型代表。在他们心里，钱是最重要的，并不是说攒钱是为了什么计划或者目的，只是喜欢看着钱的增加，看着大堆大堆的钱，就会产生很大成就感。

· 一针见血 ·

孩子不舍得花钱并不是财迷，而是消费观念的问题，这些孩子属于“储蓄罐”类型，家长要注意引导孩子正确的消费观念。



【真实案例】



• 妈妈在帮小爽收拾衣柜时，竟然意外地发现里面放有 1000 多元钱，当时就感到非常震惊：孩子从哪里来的这么多钱！其实仔细想一想，孩子能有这么多钱也不奇怪：平时给她的零用钱都不舍得花，从来不会像其他小朋友那样买零食，总是把钱都储存起来，还会很自豪地跟家长还有小朋友炫耀说：“我的储蓄罐满满的。”看到女儿有储蓄的习惯，妈妈还是挺高兴的，可是，转念一想，这么小的孩子就总是这样攒钱，将来长大了，会不会变成一个“小财迷”或者“吝啬鬼”呢？

• 佳佳特别爱攒钱但从来不花钱，平常会跟父母商量帮做家务攒钱，压岁钱和零花钱也都攒着，妈妈说天太热，让她买个冰淇淋吃，她都拒绝，说花钱没有必要。

• 小宇今年才上三年级，暑假就跟爸爸妈妈提议要出去打工赚钱，爸爸妈妈说他太小了，而且零花钱也从来没少过，但小宇还想要攒很多的钱。

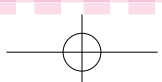
.....



【对话专家】

知心大叔：

孩子也会迷上钱，但与成人不同，孩子迷上钱像迷上玩具，迷上绘画一样。喜欢钱的孩子被称为小财迷。而小财迷和书迷、球迷一样显露的是孩子对某一事物的强烈喜欢和痴迷的程度，迷钱的同时自然表现出极高的财商。





田艾米：

孩子如果迷上钱，一方面显示出孩子有某种天赋，另一方面证明孩子有很高的财商。因为孩子在和钱发生联系时，一定是生命内驱力所致，或被想象力推动，或被创造力和交往的愿望驱使，小财迷身上蕴藏着大能量。

知心大叔：

孩子可以是个小财迷，但不应该只攒钱而不消费，孩子只攒钱而不做任何消费的行为体现了孩子不正确的消费观念。

田艾米：

家长应该正确引导，既要保住孩子的高财商，又要引导孩子学会适当消费。



【儿童心理分析】

按照消费观念的不同，孩子可以分为三种类型：

· “无限索取”型

这类孩子一出门就习惯性地向父母索要东西，包括玩具、食品等，而遭到拒绝后则大哭大闹。

· “储蓄罐”型

这类孩子会想尽一切办法攒钱，不舍得为玩具或者书籍自己付钱，满足于自己攒的钱越来越多。



· “花钱无度”型

这类孩子手里有钱就花掉，把金钱置换成自己喜欢的玩具和食品对他们来说是一次神奇的体验。

热衷于攒钱的“储蓄罐”型孩子，这种习惯的形成多数受到父母行为的影响。比如父母日常生活就精打细算，每个月会攒钱，希望自己家庭的积蓄越来越多，并教育孩子花钱要节俭。父母对于攒钱行为的提倡和赞赏，是促使孩子产生这种行为的最直接因素。虽然节约用钱是个好习惯，但是一旦过度，就会适得其反。过于关注金钱可能会影响他未来的价值观，所以，父母要适当地引导孩子的消费行为。



【对策升级】

针对不同类型消费观念的孩子，家长要进行区别教育：

· “储蓄罐”型——引导消费

父母应该激励并适当引导孩子的消费行为，以防他们过于看重金钱。对于这种孩子，父母不用过于担心，毕竟我们一贯提倡勤俭节约。唯一需要注意的是，不要让孩子过度重视金钱，否则可能会形成孩子拜金主义的价值观，因此，父母要适当引导这类孩子的消费行为。比如全家出游时，让孩子用自己积累的零用钱作为财务支出的一部分，并夸奖孩子为家庭做出了贡献。这种成就感带来的骄傲会让孩子觉得钱并不是只有存起来才有意义，花钱同样可以有价值；或者让孩子献爱心，尝试让孩子和贫困地区的失学儿童结成“一对一”的互助对象，捐献出去自己的零花钱帮助其他小朋友，相信这都可以对其培养正确的金钱观起到很好的引导作用。



• “无限索取”型——坚决说不

父母要抗拒“无法拒绝孩子”的心理，坚决说不。人的欲望总是无法满足的。有时父母为了平息孩子的哭闹或者表达爱意，总会不断地给孩子买东西。长此以往，孩子就会形成惯性思维，认为父母送给他礼物是天经地义的事情，当然也应该满足其他要求。因此，一方面父母要注意自己爱孩子的方式，切忌溺爱，同时反思自己的行为，如父母间在财务方面无法开诚布公，可能会导致孩子这方面的倾向，另外一方面则要坚决抵制，而且抵制时父母的态度行为要保持一致。

• “花钱无度”型——学会做预算

家长要鼓励孩子学会做消费预算，培养管理金钱的能力。要让孩子知道，零花钱不是一种权利或者工钱，而是管理金钱的一种工具。想要通过控制零花钱来达到某种目的也不是教育孩子应该采取的方法，而应该通过日常生活中的细节来引导孩子进行聪明储蓄和聪明消费。比如带孩子去超市，让孩子参与购物决策，通过货比三家，最后买到心仪的物品。还有一个有效的做法是，父母要教孩子养成记账的习惯，以掌握自己钱的去处。每隔一段时间父母应该检查孩子的财务状况，若孩子确实做到了合理消费，可以颁发一笔奖金，或是增加一点零用钱作为鼓励。

每个孩子的消费观念不同，如何正确地引导孩子对金钱的态度，就成了父母必做的一门功课。父母应该对不同类型的孩子选择不同的教育方法，以培养孩子正确的消费观。



妈妈，我想养只小猫咪 ——让孩子和宠物亲密接触

· 挠头现象 ·

我家孩子从小就喜欢小动物，还特别想在家里养！

· 问号家长 ·

我们觉得养宠物不卫生，而且也不知道怎么养，应该让孩子养吗？

· 一句点题 ·

让孩子和宠物亲密接触！

· 误区点拨 ·

孩子喜欢养小动物是很正常的。只要孩子饲养小动物能够持之以恒，并且注意卫生，不影响学习和生活，那么家长就应该支持。

· 一针见血 ·

对可爱的小动物，小孩子会有天然的好感和好奇心。和宠物相处，能帮助孩子学到很多东西，有助于培养孩子的爱心和责任感。家长可以允许孩子养宠物，同时也要正确引导。





【真实案例】

• 春天到了，佳佳的学校又开始鼓励孩子们饲养蚕宝宝，每年一到这个季节，妈妈就很发愁。佳佳每次都吵着要养蚕，可是妈妈觉得这样弄得家里非常脏，就不同意，为这个事情总要生好几天气。其实佳佳从小就喜欢饲养小动物，养过金鱼、小鸡、小兔子等等，可是每次都是无果而终，不是小动物被养死了，就是佳佳不耐烦放弃了，最后还弄得家里很乱。所以妈妈这次就是不同意让他再养。

• 5岁的贝贝，看到邻居养的仓鼠后，向妈妈请求，要一只回来养。贝贝妈考虑再三，答应了女儿的请求。“我告诉贝贝，小仓鼠胆小，不能用手碰，不能靠它很近。它的便便和用过的东西都有细菌，小朋友不能碰。”所以，仓鼠回来快三个月了，虽然贝贝动不动跑去看仓鼠，但都是隔着笼子。

• 丽丽今年四岁，特别喜欢外婆家那只狸花猫，不管吃什么，都想着分一点给猫咪。而且只要丽丽一去外婆家，都和狸花猫逗着玩。妈妈看到丽丽特别喜欢猫咪，不知道应不应该给她养一只。

.....



【对话专家】

知心大叔：

“妈妈，我们把小狗带回家吧。”“妈妈，我想要一只小白兔”……随着宝宝一天天长大，看到小猫、小狗等小宠物，他们总有一种特别的亲切感，总想着能把它们带回家朝夕相处。



田艾米：

因为目前，大多数家庭都是独生子女，出了幼儿园，孩子们的朋友只有各种小玩具，所以，如果宝宝有一个动物小伙伴，肯定利于孩子的成长。独生子女家庭，孩子享受着全家人的爱。而有一只小狗、小猫、小乌龟，就会让孩子很快学会施予爱。

知心大叔：

再加上小孩子对可爱的小动物会有天然的好感和好奇心。和宠物相处，能帮助孩子学到很多东西，有助于培养孩子的爱心和责任感。但是，由于孩子年纪幼小，心智不够成熟，所以在跟宠物相处的时候，难免会犯一些错误，产生一些问题。

田艾米：

这些问题包括卫生问题、安全问题，等等，作为家长，应该合理教导，让孩子学会正确地对待宠物，同时对于宝宝的健康和安全也不能掉以轻心。



【儿童心理分析】

孩子想饲养小猫、小狗之类的小动物的愿望和要求是非常强烈的，他们觉得小动物很“可爱”。之所以会出现这种愿望，原因可能如下：

· 表现优越感

孩子可能对比自己弱小、幼稚的小生命具有一种优越感。孩子自己平时总





是被大人照料，只有比自己弱小的小动物可以使自己显得优越。小动物能够诱发儿童的爱心。孩子平时被动地接受父母的关爱，现在孩子积极主动地去爱护小动物，给予对方爱心。孩子可能并不懂得其中自己的角色变化，他只是简单地喜欢。

· 沟通需求

现在很多家庭都是独生子女，平时在家缺少玩伴，他们更倾向于和小动物沟通和交流，这本身就是一个社会问题。有的是因为和父母沟通失败，有的是因为受到父母的冷遇，还有的是在校园比较内向，没有什么朋友，回家需要有一个忠实的朋友，于是宠物就充当了这个角色。

让孩子养宠物好处多多，有利于培养孩子们对事物的观察力，在不影响功课的前提下细心照顾宠物，能够养成孩子们做事细心、耐心的习惯，而且还能培养他们对小生命的爱心，让小动物作为独生子女的一个陪伴，减少孤独感。

父母应该尽自己最大的努力支持孩子养宠物。在饲养动物的过程中，让孩子们学会观察动物的模样、习惯，学会保持小动物的清洁，安排小动物的饮食等，这些都可以让孩子养成良好的生活习惯。



【对策升级】

虽然让孩子饲养小动物有着众多的好处，但是家长也要注意以下问题：

· 时间问题

家长要支持孩子饲养小动物，但是要和孩子做好约定，饲养小动物不能和



学习冲突，不能所有时间都花费在小动物的身上，而忽视了自己的学习，如果出现这种情况，小动物就要送人，以此来约束孩子，协调好饲养宠物与学习之间的关系。

• 卫生问题

美国亚利桑拿大学发现，养宠物的家中1岁以下的初生婴孩出现湿疹的概率比无宠物家庭的婴孩高出一成，而湿疹亦会增加患上花粉症、哮喘等其他敏感病症的风险。所以家长要注意卫生问题，不要让孩子和动物有过于亲密的接触。在饲养小动物的过程中逐步培养孩子良好的生活习惯和生活规律。

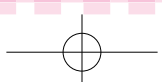
• 心理问题

宠物的生命毕竟较短暂，当孩子与宠物产生深厚的感情之后，宠物一旦丢失或者死掉会伤害孩子的心灵，这时家长要进行必要的安慰，以免造成孩子的心理创伤。

• 有始有终

孩子的心性总有很多的不确定性，可能今天感兴趣的事情，明天就不想做了，“三天打鱼，两天晒网”，父母可以通过饲养小动物这件事情，培养孩子的耐心，让他知道做事情要有始有终，否则就是不尊重小动物的生命。

如果家里条件真的不适合饲养小动物，但孩子还真的很喜欢小动物，可以多带他去动物园走走，观察动物的生活习性，告诉他们，“爱小动物，不一定非要买回家养，让它们自由自在地在大自然里才是最好的。”





家有小“御宅族” ——不合群的孩子，怎么办？

· 挠头现象 ·

我家宝宝平时在家的时候欢蹦乱跳的，可是一出家门就显得畏畏缩缩！

· 问号家长 ·

我家宝宝不喜欢和其他小朋友一起玩儿，只喜欢自己待在家里，孩子的不合群应该怎么教育呢？

· 一句点题 ·

不合群的孩子，怎么办？

· 误区点拨 ·

孩子不同小朋友一起玩，往往是由于缺乏社会交往的技巧。现在的孩子多为独生子女，与同龄伙伴交往的机会很少，由于缺乏锻炼，许多孩子往往不会与他人交往。

· 一针见血 ·

孩子不喜欢和别人一起玩并不是什么严重的事情，可能是内向或者缺乏安全感，家长要鼓励孩子与外界多多交往，提高孩子的人际交往能力。



【真实案例】

• 浩浩马上就5岁了，只要有其他小朋友在小区里玩，他就不出楼门，就算出去了，也不和小朋友一起玩，最喜欢的就是一个人在屋子里看动画片。在幼儿园里，浩浩也很孤僻，老师让做游戏，他总是很不配合，躲在一边玩自己的，每次带他去邻居家串门，他也是老老实实地和父母坐在一起，不说话，也不玩玩具。

• 小茜今年9岁，上小学三年级，她长得漂亮可爱，学习成绩优秀，深得老师和亲戚朋友们的喜爱。可是她的妈妈张女士却发现，孩子在班里有些不合群。放学回家后很少说同学们的事，问她也爱答不理的。放学去接她回家时，别的孩子都是三三两两，说说笑笑地结伴而出，女儿却自己背着书包，很孤单地慢吞吞走出来。

• 圆圆5岁了，开始上幼儿园的小班，虽然都是同龄的小孩，按说应该很闹腾，可是圆圆在班上却显得十分不同，他从来不和其他小朋友一起玩，下课的时候也自己一个人在角落里呆着，可是在家跟爸妈在一起的时候，圆圆却是十分活泼又可爱，圆圆妈妈很疑惑，为何我的孩子会如此不合群呢？

.....



【对话专家】

知心大叔：

幼儿发展过程中有一个常见问题：不合群。孩子三岁以后，如果较长时间不和小朋友一起游戏、经常独处、被别的小朋友孤立等，都可以称为“不合群”。那么怎么定义呢？





田艾米：

心理学中所讲的“不合群”是指儿童在与同龄人交往过程中表现出来的孤独、寂寞或懒于交际的一种特殊心态。孩子如果总是不合群，就会因为缺乏与同伴的交往，而产生孤独、执拗、任性等不佳心理，这对智力发展和情感健康都很不利。

知心大叔：

孩子交往是需要学习的。对于孩子来说，不会与他人交往有很多原因。独生子女特别容易出现交往障碍，在家里到处都受宠，一到了大家都平等的环境中，因为不适应会有种种反应。

田艾米：

曾有一个调查中发现80%以上的独生子女具有不同程度的攻击性需要。这种攻击性是孩子的一种人格需要，表现在与同伴的交往当中，容易忽略别人的感受，说话很刻薄、很伤人，而他自己却没有察觉。当他幸福的时候，他意识不到别人的痛苦；当他说一个人隐私的时候，他没有意识到对别人有伤害。所以说这种攻击性是比较多的，很容易成为与他人交往的障碍。家长应该帮助孩子解决这种交往障碍。



【儿童心理分析】

孩子不喜欢与人交往究其原因，大致有如下几种：



· 性格内向

性格内向的孩子常常表现得比较安静、胆小，很难适应新事物。如成人给他新的玩具或图书，他表现得毫无兴趣；其他小朋友主动与其打招呼，他却视而不见。其实这种“毫无兴趣”和“视而不见”并不是他们的真实想法，而是天生性格内向所造成的。

· 家庭氛围不和谐

比如父母关系不和、争吵不断，或父母长期不在家，缺少亲子交流等。这样的家庭环境极易导致幼儿产生心理压抑。孩子渴望交往但又不敢与其他人交往，害怕遭到拒绝，长此以往极易形成自卑、孤僻、消极的内向性格。

· 家庭教育不佳

不佳的养育方式包括过分溺爱孩子，导致幼儿“有求必应”；总认为“只有”自己的孩子是最棒的，形成了幼儿“虚高”的自我评价；随意训斥、打骂幼儿，给幼儿的生活带来阴影。溺爱和“虚高”的自我评价极易使幼儿形成过分的自我中心、过度依赖、倔强、适应能力差等不佳品质或习惯，从而使幼儿缺乏交往动机，直至不愿交往。“大棒政策”更加不能培养主动交往的幼儿，相反很可能给幼儿的交往造成终生障碍。

· 交往环境单一

部分家长因为担心孩子的“人身安全”，防止孩子被同龄伙伴抓咬，就禁止孩子与其他同伴交往，导致幼儿交往的机会被夺走。如果孩子在幼小的时候缺少正常的交往环境，就会缺乏交往的基本技能，不会商量，不会谦让，不会主动争取朋友，从而直接影响幼儿交往态度的形成和交往能力的提高。





【对策升级】

孩子是否合群不是天生的，而是通过后天的学习、教育逐步培养的。所以，为了使孩子成人后有个良好的人际关系，就需要从孩提时代注意培养孩子的交往能力，尽量多地提供孩子与外界接触的机会。

要培养合群的孩子，家长应该做到：

• 营造良好的家庭氛围

全家人应和睦相处，互相体谅，给孩子一个祥和、安全的家庭交往环境。尽量不在孩子跟前过多地暴露父母双方的分歧甚至争执，避免给孩子的心理带来阴影。切忌以孩子为中心，过于溺爱孩子，让孩子凌驾于父母之上。同时，家长也要尊重孩子，切忌随意训斥、打骂，要让孩子在互敬互爱的家庭气氛中形成合群的性格。

• 营造真实的交往环境

家长应尽可能多地让孩子与他人交往，让他们享有接触陌生环境和陌生人的自由；积极引导幼儿主动与同伴交往，帮助幼儿分析和解决同伴交往过程中遇到的问题，让孩子有意识地通过自己的努力结交好朋友，发展初步的友谊。

• 转变教育观念

家长要尊重孩子作为主体的人格和权利，避免包办代替。家长应注重培养幼儿自己的生活自理能力，摆脱依赖思想；引导幼儿学会关心自己的亲人，注重亲人的感受，防止过分的“自我中心”；家长不必时时刻刻陪伴在孩子身旁，要有意识地给孩子独立游戏的机会，让孩子在独自游戏中独立探索、解决问题，逐渐形成坚实的自信心。



part 7



挫折来袭，宝贝不怕不怕！

——关于挫折教育点滴





在小蚂蚁面前，石子也是一座高山呢！ ——不要小看孩子的烦恼

· 挠头现象 ·

我家的宝宝，最近总是一副心事重重的样子！

· 问号家长 ·

在我们经历的 80 年代，物质匮乏，童年尚且过得有滋有味。现在的孩子吃穿玩都不愁，烦恼应该比我们要少得多才对啊？

· 一句点题 ·

不要小看孩子的烦恼！！

· 误区点拨 ·

无论是在学校还是在家庭，孩子都会遇到烦恼。家长如果不及时去了解孩子的烦恼，不去帮助孩子克服烦恼，轻者会对孩子心理产生不佳影响，重者会使孩子走入极端。

· 一针见血 ·

孩子遇到的烦恼，往往在大人的眼里是微不足道的。但是，小蚂蚁面前，石子也是一座高山。



【真实案例】

• 5岁的小A对邻居阿姨说：“妈妈整天唠叨唠叨，什么都管，我一点儿自由都没有，今天不准穿这个，明天一定要做这个，我烦透了。”

• 二年级的小明对小宇说：“明天又有英语课，我都不喜欢英语老师，讲的那么快，我都听不清楚在说什么。”

• 幼儿园大班的晶晶对妈妈说：“妈妈，我明天不想去幼儿园。”“为什么呢？”妈妈问道。“因为明天又要和莉莉坐一个桌子吃饭了，她长得特别瘦，吃饭总是笑话我长得胖，是小肥猪，我好难为情啊。”

.....



【对话专家】

知心大叔：

还记得80年代初我小的时候，有块水果糖吃，就是很幸福的事儿了。游戏机、主题乐园、组合玩具、iPad……完全是没法想象的事情啊！很多人都认为，这一代的孩子们是最幸福、最甜蜜、在物质上能得到极大满足的一代，比我们当年的条件不知好了多少倍！那么，他们的烦恼是不是就应该自动消除了呢？

田艾米：

不会的。即便这样，在他们的心中，也存在着许许多多、形形色色的烦恼。其实，无论物质环境再充裕，每个人还是都有烦恼，从出生的那一刻起，烦恼就注定要伴随我们一生。





知心大叔：

是啊。在很多家长看来，这些孩子完全是在无病呻吟，这些小烦恼对于父母生活以及工作上的烦恼算得了什么呢？然而，父母的天职是为孩子解除烦恼，家教的宗旨是让孩子快乐成长。我的孩子刚学写字的时候，因为写得歪歪扭扭，写的过程中总是不愿意让家长看。这也是一种小小的烦恼，如果家长还因为“这算什么烦恼”的理由坚持要看，那么也许会给孩子留下阴影。

田艾米：

没错。如果家长对孩子的烦恼视而不见，我行我素，那么时间久了就会对孩子的心理产生影响，阻碍孩子的健康成长。在孩子小时候不重视孩子的苦恼，大了之后，烦恼也许会“堆得像喜马拉雅山那样高”哦！



【儿童心理分析】

虽然宝宝们年龄小，但是他们的烦恼却一点儿都不少。成长必然会伴生着烦恼。

当下，社会发展得实在太快！社会结构、生活环境、生活方式、价值观念和行为模式都在发生全方位的迅速变化，这完全有可能使得孩子们无所适从，这样或那样的烦恼也就产生了。在选拔性强烈的学习竞争中，原本团结友爱的同学关系淡漠了，而平等的师生关系受到了影响，就连家庭中本来密切的亲子关系也变了味儿。这些错综复杂的人际关系，又为他们增添不少烦恼。

根据调查，学龄前和学龄孩子的烦恼，主要来自家庭和同伴人际关系方面，概括起来有以下几种：

· 家庭失和

和谐的家庭气氛对于孩子的成长，就像充足的阳光和水分。父母的关系就是



孩子的天气，孩子的心灵还很稚嫩，但现实生活中，大人之间经常不懂得谦让，互相责难。其实，无论是父母吵架，还是父母和老人不和，对于宝宝来讲，都是心理上的电闪雷鸣，但苦于自己年龄尚小，无能为力，只好躲在角落里暗自抽泣。这种恶劣的“天气”，不仅妨碍孩子身心的健康成长，往往还会留下终生的心理阴影。构建温馨、互爱的家庭，是父母对孩子应尽的责任。

• 语言伤害

大人口不择言，殊不知“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，如果你不是孩子，就永远不能体会到被父母责骂、贬低的滋味。

即使是面对自己的宝宝，大人说话也不能毫无顾忌，孩子年龄越小，他们对于父母的评价就越依赖。消极的评价、恶劣的情绪对孩子的伤害是不可估量的。其实，同样一句话，用不同的角度和方式说，善意和鼓励的角度，比指责和贬低更能发挥积极的效果。

• 父母的品性、习惯

老师刚讲了语言美，回家就听到父母在骂街；课堂上刚受了公德教育，爸妈就在小区里乱扔垃圾、坐公交车逃票；这些会对孩子形成一种认知混乱，徒增孩子的烦恼。父母抽烟喝酒赌博等都会对孩子的心理产生阴影，孩子会认为“为什么只有我的爸爸妈妈这样呢？别人的父母都很温馨和蔼。”

• 缺乏自主

无论是穿衣服、时间安排，还是交朋友、选报兴趣班，都不能自己做主。大人的解释永远都是：小孩子懂什么，这都是为你好。孩子会非常期盼自己赶紧长大。

• 大人不讲信用

在孩子的成长学堂里，大人们对许诺的事情无期限拖延，或者干脆“不认账”，完全不理睬孩子的期盼，对孩子会造成很坏的影响。



父母的失信有两个明显的消极影响：其一，父母的威信大打折扣，而父母的威信是教育孩子的基础；其二，父母的失信行为给孩子树立了消极榜样，你说话不算数，很难要求和指望孩子说话算数，只要你无法完全监控，孩子随时存在失信的可能。

· 学习考试

学习生活化，生活学习化，没有应有的童年自由和乐趣；考得好了怕自己骄傲，考不好“今夜有暴风雪”。特别是在应试教育下，孩子永远都逃不出考试的五指山。

· 失去隐私

日记被看、书包被翻是家常便饭，为了完全监控我们，父母大人逢强智取，遇弱强攻，还美其名曰：上级审查。

· 缺乏宽容与理解

孩子还小，思维能力和身体能力都不成熟，很多时候犯错、闯祸远非他们本意，但是我们得不到应有的宽容和理解。建的模型被扔掉，贴的墙画被撕烂，养的小动物被送人或吃掉，还认为孩子是在不务正业。考试、作文得了高分被怀疑抄的；花瓶碎了，钱少了，比自己小的弟弟妹妹哭了，被认为是自己干的；自己出于好心做一件好事，做砸了，或者还没做完，就被误以为淘气狠批一顿。……孩子的生活中充斥着这些有形和无形的烦恼。



【对策升级】

孩子的心灵是脆弱的，当他们的美好愿望与现实产生矛盾时，就会有烦恼。那么，作为父母该怎样帮助孩子克服烦恼呢？



• 多沟通——试着了解烦恼所在

父母多与孩子接触、沟通，创设家庭民主氛围，让孩子有发表意见的机会，参与家庭讨论，有自己的主见。这样，当孩子有了烦恼，他（她）就会乐于讲给父母听，让父母帮助解决、克服。

• 多关注——把孩子的烦恼放在心上

如果父母忽略了孩子的烦恼，以自己工作忙、事务多为由对其置之不理，必会对孩子身心健康产生消极影响。当孩子烦恼时，不妨耐心听听他们倾诉，多了解一下孩子，正确引导孩子积极地面对烦恼，消除烦恼困扰。

• 克服烦恼小锦囊——倾诉和自我放松

首先，教宝宝学会倾诉。

请告诉孩子有了烦恼，一定不要闷在心里，要学会向周围的人，比如老师、同学、父母，祖辈来倾诉自己的烦恼，帮助孩子认识自己和接纳自己，避免烦恼长时间地积聚，造成紧张、悔恨、绝望等情绪。记得每天留给孩子一些倾诉的时间，如下班时、晚饭后、临睡前，父母也要设身处地站在孩子角度，替其分忧解难。

第二，教会孩子自我放松。

请告诉孩子有了烦恼，不妨用一用化解烦恼的“小锦囊”：有节奏地深呼吸，或干脆到空旷的地方大喊几声。也可做一些感兴趣的事情来冲淡烦恼，如看书、找小伙伴聊天、室外运动、听音乐、洗热水澡等。还可以让孩子们参加各种有益的活动，有多种爱好选择，而不是过多地约束他们。这样，孩子们就会拥有多种宝贵的自我放松方式，这有助于培养孩子的健康人格。

面对孩子的烦恼，家长要引起一定的重视，切忌视而不见，要相信：如果不认真排解孩子的烦恼，会对孩子的成长产生重要阻碍。搬开心灵的巨石，放飞孩子的心情，巧解孩子的心结，还原少年的童真。



2

别担心，爸爸妈妈永远支持你！ ——做孩子的坚强后盾

· 挠头现象 ·

我家宝宝经常说我们不支持他，还说我们不爱他！

· 问号家长 ·

我们要怎么做才算支持孩子呢？

· 一句点题 ·

做孩子的坚强后盾！

· 误区点拨 ·

对于年幼的孩子来说，跟自己最亲近的父母是自己的主要力量来源，父母对他的支持能够给予孩子战胜困难与实现梦想的勇气。

· 一针见血 ·

父母应该做孩子永远的支持者，永远爱孩子，永远赏识你的孩子，而没有任何附加条件，这样才能让他真切地体会到父母的爱。



【真实案例】

• 诚诚放学后气冲冲地回到家里，把书包狠狠地扔在桌子上，说道：“李东太坏了，他经常在班上喊我白痴，还趁我不备，差点把我推倒！”妈妈一听，马上说：“李东肯定不会无缘无故这么做，你一定是先做了什么事惹怒他了。”诚诚余怒未消地说：“我做什么了，我不过是在体育课上踢球时，不小心撞了他一下，这有什么呀，我又不是故意的。”妈妈说：“瞧，我就知道人家不会无缘无故骂你。”听了这话，诚诚跺脚喊道：“你一点都不在乎我，你就知道替别人讲好话！”

• 玲玲在老师布置的作文《长大以后做什么？》中写道：我将来要开一家面包店，做出好吃的面包给大家享用。妈妈看到后说：“你也太没出息了！重写！”玲玲很困惑妈妈为什么不支持自己的梦想。

• 聪聪出身于音乐世家，但她从小就喜欢画画，老师在帮大家报兴趣特长班的时候，聪聪瞒着爸爸妈妈报了绘画班，妈妈知道后很生气，让她改选钢琴，聪聪哭着说道：“我不喜欢钢琴，你们就不能支持我的选择吗？”

.....



【对话专家】

知心大叔：

每个父母都希望自己的孩子是最出色的，能够按着自己的意愿去发展。实际上，孩子总会有这样或者那样的缺点及不足，父母的心愿往往无法实现。

田艾米：

没错，面对孩子的缺点，家长不要嘲讽、责怪甚至放弃，而是应该抱着赏识孩子的态度，去宽容他、安慰他、鼓励他，热情地拥抱他，这样孩子才能从父母





那里获得力量，不断前进。

知心大叔：

孩子其实最需要的就是父母的支持，父母必须做孩子永远的支持者，无条件的支持者。

有了父母的支持，孩子才会在遇到困难时有自信，不放弃，坚持下去，最后克服挫折，取得成功；孩子才能坚持自己的梦想并最终实现；孩子才能发挥自己的优点和长处，寻找自己真正兴趣所在。

田艾米：

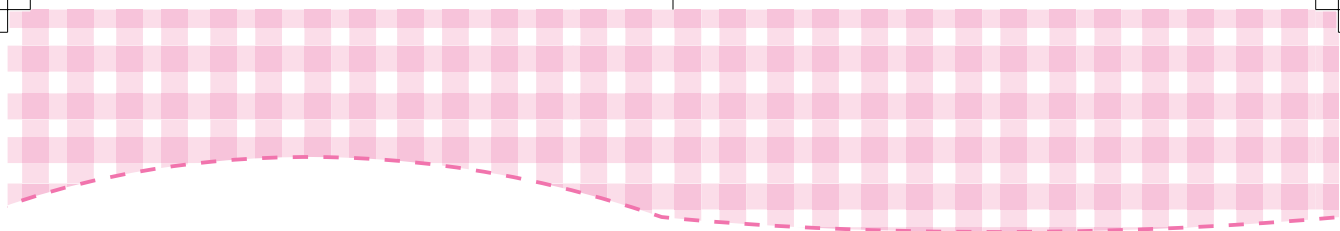
只有在父母的永远的、无条件的支持下，在家庭温情关怀下，在自我成就感的支撑下，孩子才可能永远充满快乐与自信。所以，永远做宝宝坚强的后盾吧！



【儿童心理分析】

父母是孩子的守护神，孩子心中不灭的灯。孩子需要知道父母一直是爱他们的，不管他们在某一件事上是对还是错，是成功还是失败，在精神上，父母是孩子永远的支持者，因为这意味着父母对孩子无条件的爱。孩子在困难的时候，得不到父母情感上的第一帮助，只会导致矛盾的升级。

做孩子永远的支持者，就是无论发生什么，父母对孩子的爱都不会改变。孩子的某些具体的行为父母可能会给予表扬或批评，但呵护关爱孩子却是毋庸置疑的。只有在父母的永远的无条件的支持下，在家庭的温情关怀下，孩子才会充满自信，快乐勇敢地面对人生路上的风风雨雨。



许多父母会说：“我的孩子当然知道我爱他。”实际上，孩子往往很难分清父母是生气还是不再爱他了。很多孩子将家长的严格要求误以为家长对他的爱不够，脆弱的心灵雪上加霜，孩子与父母的关系会越来越疏远，亲子之间的沟通难以进行。

父母对孩子表达支持与爱有很多种。在必要时，父母应该明确指出：对孩子某个行为的表扬或批评与对他的爱是无关的。例如在孩子很生气时，家长应该首先表现出对孩子的愤怒、受伤和屈辱的理解，说些富于同情和理解的话，最好先让孩子发泄一番，等他冷静下来再讨论事情本身。孩子首先感受到父母的爱，父母才能教孩子以正确的心态和方法去处理矛盾。

父母要告诉孩子对他们的爱，即使有时他会做一些错事，但不会影响父母对他们的爱与支持。父母要永远支持孩子，要随时关注他的表情、微笑地倾听、用话语进行沟通。要以普通人的价值观来衡量孩子的所作所为，允许他在尝试中犯错误，在改正自己的行为中成长。孩子就像翱翔天际的风筝，而父母的爱与支持，就像拉绳线一样，永远牵着孩子。

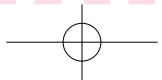
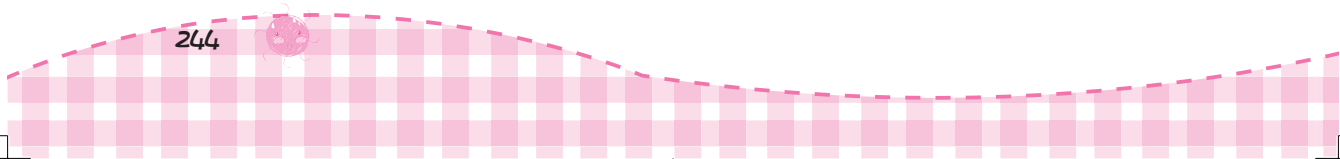


【对策升级】

父母的支持是大地，让孩子感受爱的坚实；父母的支持是太阳，让孩子沐浴爱的阳光；父母的支持是飞机，载孩子飞向无量的前程。那么，怎么做孩子永远的支持者呢？

• 做孩子背后永远的支持者

爱自己孩子这件事谁都愿意做，可是应该怎样去爱，却需要爱的智慧。父母应该支持孩子自己勇敢地面对困难，在战胜挫折中长大、成才，而不是将孩子庇





护在父母的羽翼下，一切都提供给孩子。这样的孩子最终会成为生活的低能儿，无法应对社会的竞争。

• 支持孩子的梦想

父母应该支持孩子的梦想，即使偶尔有些不切实际，因为孩子是属于未来的，有自己的梦想，就是迈向未来的第一步。父母要支持并引导孩子找到通向梦想的路，并勇敢地走向它，而不是以怀疑、嘲笑、否定的态度对待，这样也许会扼杀一个未来的科学家、艺术家。

• 支持孩子的兴趣和爱好

孩子的兴趣爱好是他们智慧和创造力的萌芽。父母应该引导、尊重、支持孩子的兴趣，使孩子的综合素质得到全面锻炼与提升。父母可引导孩子结合自己的爱好与课本学习，扩展孩子思维的深度和灵活性；还可由兴趣入手，发现孩子擅长的领域，鼓励孩子树立起远大的人生理想。父母不能只顾孩子的学习成绩和分数，扼杀孩子的个性和长处，使孩子长大后变成一个平庸无能的人。

• 支持孩子学习的自由

父母对孩子最好的支持方式，就是为孩子创设自由的学习环境，尊重孩子的兴趣，保护孩子宝贵的想象力。不要奔波于各类补习班，不要给孩子圈定条条框框，不要对孩子的学习妄加指责。让一切顺其自然地发展，保护孩子的原创动力，让孩子的能力在无拘无束中茁壮成长。



3

不是“瓷娃娃”，不做 “草莓族” ——培养抗挫折能力

· 挠头现象 ·

我家宝宝受到一点委屈或困难就掉眼泪！

· 问号家长 ·

我家宝宝抗打击能力太差，以后怎么才能够适应社会激烈的竞争呢？要如何培养孩子的抗压能力呢？

· 一句点题 ·

培养抗挫折能力！

· 误区点拨 ·

孩子的抗压能力和独立性是日后成功与否的先决条件，孩子幼时没有养成抗压能力，长大了就会在心理抗压能力上趋于弱势，很难成为坚强有毅力的人。

· 一针见血 ·

人的一生困难和挫折在所难免，如果一遇到问题就闹情绪，这样的孩子不能获得长久的发展。因此，父母要进行挫折教育，培养孩子良好的心理素质和品行，提高孩子的心理成熟度。





【真实案例】

• 小米聪明伶俐，各方面的表现都挺出色，在幼儿园从来没有受过老师的批评。由于是家里的独生女，爷爷奶奶惯着她，爸爸妈妈宠着她，这样一来，使她无论是在家里还是在幼儿园里都像个小公主一样，行为孤傲，禁不起任何的批评和挫折打击。幼儿园里要选两名同学为上级领导表演踢毽子比赛，小米平时踢毽子踢得特别好，自信一定能够选得上。但是由于前两天的歌唱比赛，已经选了小米做领唱，老师就想把这次踢毽子的机会让给其他小朋友。老师话音刚落，小米便跑过来问老师：“老师，他们两个都不如我踢得好，为什么不让我去表演呢？”一脸不服气的样子。老师说：“小米，把这次展示的机会让给别人不好吗？”小米撅着嘴回到座位上，头也不抬，两行泪珠滑落脸庞。

• 聪聪今年9岁了，平时特别好胜，在上体育课的过程中，因为急于求胜而违反了游戏规则，老师轻拍了一下他的手，以示警告。结果，聪聪后面的半堂课一直都在哭，老师如何哄都哄不停。

• 小彤5岁了，无论做什么事情，只要稍微遇到点困难就退缩起来。在幼儿园，画画画不好，回家也生气；做游戏做不好，回家也哭，后来干脆不想去幼儿园了。

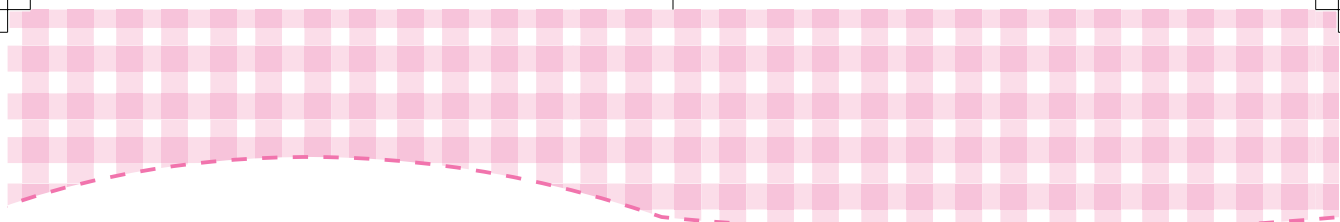
.....



【对话专家】

知心大叔：

人生的道路上，有平坦大道，也有险峻的高山；有缓缓的小溪，也有汹涌的江河；有灿烂的阳光，也有风雨雷霆。只有那些勇敢者才能自豪地跋山涉水，顶风冒雪，披荆斩棘，达到人生的目的地。人要学会走路，就免不了要摔跤；而且



只有经过摔跤，他才能学会走路。人必须学会用笑脸来迎接失败，以勇气来应付不幸。

田艾米：

做父母的，不愿让孩子去经历苦难，总是千方百计地为孩子设计充满阳光和鲜花的明天，但是，生活是无情的，也许有预想不到的灾难在等待着你的孩子。而迎接挑战、战胜困难的过程本身就会使勇敢者获得幸福。一帆风顺中长大的孩子，很难创造出生命的辉煌。

知心大叔：

所以家长应注重培养孩子的抗挫折能力，主要是对孩子进行“承受挫折”的训练。有人也把它叫做“挫折教育”。挫折教育，是指在正确的教育思想指导下，根据宝宝身心发展和教育的需要，创设或利用某种情景，提出某种难题，让宝宝通过动脑、动手来解决矛盾，从而使他们逐步形成对困难的承受能力和对环境的适应能力，培养出一种迎难而上的坚强意志。

田艾米：

挫折教育可教会孩子学会自控，磨炼孩子的意志，提高孩子的个性品质，它能使孩子在将来的生活中，战胜自我，从容应对挫折和打击，正确发挥自己的能力，对孩子今后生活的幸福及事业的成功有着十分重要的意义。

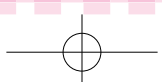


【儿童心理分析】

为什么我们的孩子这么脆弱？

其实主要原因是父母对孩子有求必应、百依百顺。

家长对孩子无微不至的关照，只能是让孩子一次次地与困难和挫折失之交臂，使得孩子缺乏面对挫折并战胜挫折的勇气和经验，一旦遭受挫折，便会束手无策，一蹶不振。有的父母把孩子吃什么、穿什么、玩什么、用什么都考虑得非





常周到，有的父母还要伺候上了小学的孩子穿衣、洗脸、系鞋带，有的父母到学校替孩子值日扫地，有的父母一天两趟往学校给孩子送吃的，有的父母大把大把地往孩子手里塞钱……不少孩子就是这样得不到“克服困难”的锻炼，失去了锻炼意志的机会，这种教育态度上的偏差，已经在孩子身上造成了恶果！相当一部分孩子娇气、任性、固执、脆弱、缺乏坚韧性，经不起一点委屈和磨难。

孩子要想成功，就必须经受失败，感受痛苦。不少家长为了孩子在学校的一点“不平等待遇”而烦恼不已，他们担心老师的一次瞪眼会让自己的孩子信心全失，他们担心老师的一句指责会使自己的孩子萎靡退缩，这种担心情绪可能也会影响孩子，变得连一点小挫折都接受不了。



【对策升级】

培养孩子的抗挫折能力，需要根据孩子的年龄选择不同的挫折教育：

• 婴儿时期（0～1岁）

让孩子感受到他与其他家庭成员是平等的，慢慢培养一种家庭责任感。

• 幼儿期（1～3岁）

这个时期儿童已具有复杂的情感体验，开始发展独立性和意志能力，并形成自我意识。此时可以有意识地以童话的形式给孩子灌输一些简单的思想，如龟兔赛跑中的乌龟在强手面前不退缩，坚持到底，最终取得了胜利等小故事。

• 学龄前期（3～6岁）

这个时期儿童主要特点仍是具体形象的，情感活动仍有易变性和冲动性。但他们已开始具备了对社会结构的初步认知，这一时间段对儿童个性形成和健全人格的培养有重要意义。家长应该训练孩子正确合理地表达自己的愿望，即以别人能够接受的方式表达自己的意愿。



除了不同时期的挫折教育外，家长还可以：

• 适度关爱

过度的溺爱会使孩子具有优越感，因此，当父母稍微减少一点给孩子的关爱的时候，孩子就会觉得自己受了委屈，这样的孩子对于生活中的困难和挫折往往也会很难适应。所以家长平时对孩子的关爱要适度，学会适当放手。

• 释放负面情绪

孩子觉得委屈时，父母要及时了解原因，不主观猜测，也不批评和安慰孩子，而应让他们尽情地释放情绪，分散孩子的注意力，减少其对负面情绪的关注度，引导孩子的情绪朝乐观、健康的方向发展，这样才能让他们形成正常的人格。

而当孩子的情绪平静下来以后，家长要鼓励孩子将事情的来龙去脉陈述一遍。鼓励孩子主动陈述自己的感受及为什么会有这样的感受。家长在仔细聆听后，可以从不同的角度帮孩子分析，引导孩子从他人的角度看问题。

• 不过分迁就

当孩子受委屈时，能够将负面情绪宣泄出来是件好事。宣泄之后自然应该好好地去安慰孩子，比如说陪孩子做游戏、讲故事之类，但是，安抚孩子不应该是无条件地顺从孩子。毫无原则地一味迁就孩子，只能让孩子的心理越来越脆弱。

• 调节情绪

孩子在成长过程中难免会遇到挫折，家长应教孩子学会调节自己的情绪。告诉他，是每个人成长过程中都必须经历挫折，“输”、“委屈”并不丢人。否则，心理成熟度差的孩子，就不容易适应不断变化的环境，也不容易形成良好的自我控制能力，人际关系和心理也容易出现问題。

孩子良好的挫折忍耐力是循序渐进培养起来的，当孩子遇到挫折时，家长应该引导他们找出挫折的原因，帮助他们一起寻找克服挫折的方法，鼓励他们不断进行尝试，当孩子发现自己也可以解决问题时，他们也就建立了很高的自信，未来再面对挫折时就会勇往直前。



被人说说怕什么

——不要让孩子对别人的议论
过度敏感

· 挠头现象 ·

我家宝宝特别在意别人的评价，听到不好的评价总要郁闷半天！

· 问号家长 ·

我家宝宝对别人的评价太敏感了，要怎样才能让孩子不要对别人的评价那么在意呢？

· 一句点题 ·

不要让孩子对别人的议论过度敏感！

· 误区点拨 ·

家长对孩子的这一表现不用过分担心，这只是孩子成长过程中由“自我中心”阶段向“他律”阶段转变的一个必经阶段。

· 一针见血 ·

孩子成长过程中必然要经历由“我行我素”的自我中心状态向“他律”状态转变，孩子会开始逐渐关注他人，但是对于过于敏感的孩子，家长要注意帮孩子走出误区。



【真实案例】

• 5岁的小杰今年上幼儿园中班，聪明好学，但就是特别敏感，非常在意别人的评价。上周末回家，告诉父母以后再也不穿绿色的衣服了，父母问为什么？他说，幼儿园有一个小姑娘说，穿上绿色的衣服就像青蛙。有一天，幼儿园里的老师要大家回家做手工，做得好的学生有表扬，于是孩子那天晚上一直熬夜，到十点都不睡觉，妈妈让他去睡，他就说：“老师说了，做得好了有表扬，我要得到老师的表扬。”有时候老师或者别的亲戚朋友夸奖他一下，他就乐半天，要是批评他一下，他就会郁闷半天，非常敏感。

• 明明4岁了，近一周左右出现一些反常的现象。例如有一次，他对妈妈说：“妈妈，刚才有一个阿姨走过来，我不是故意的碰到她了，我小声说了对不起，不知道她听见没有？她要是没有听见会不会生气呀？她生气了会不会找警察叔叔来抓我呀？”他不小心踩了妈妈一下，他会说：“妈妈你不要生气，我不是故意的。你不要生气好吗？妈妈我刚才踩到你的脚，你痛不痛呀？我有没有跟你说对不起呀？我说对不起你听到没有呀？你会不会生气呀？”

• 玲玲从小就特别敏感，有时候仅仅是因为老师表扬了别人而没有表扬她，她就会很不开心，上课的时候，很少举手发言，实际上她很期待老师关注她，表扬她，遇到不开心的事情也不说，却希望别人都了解，如果别人没有立刻表现出关心，她就会掉眼泪。

.....



【对话专家】

知心大叔：

在乎别人的看法，说明孩子的共情能力显著增加，能与别人“感同身受”，从这个方面来看，是成长的必然，也是一种进步。





田艾米：

早期孩子的发展都具有“自我为中心”的特点，在他们心里，自己的想法和需要才是最重要的，“我行我素，想做就做”的无律状态是他们的常态。但是，随着孩子年龄的增长，孩子就会逐渐由“我行我素”的自我中心状态向“他律”状态转变，他们会领会和考虑别人的表情、动作或语言所反应的内容，开始关注外界环境，关注他人，并意识到需要依照外界要求来适当地调控自己的行为。

知心大叔：

这种能力，有助于帮助他成为一名懂事、温和、不具有攻击性的孩子。他在乎别人感受的同时，也在思考由此带来的后果，这种思考，能够帮助他尽快建立起行为与结果之间的联系，最终构建较好的洞察能力。

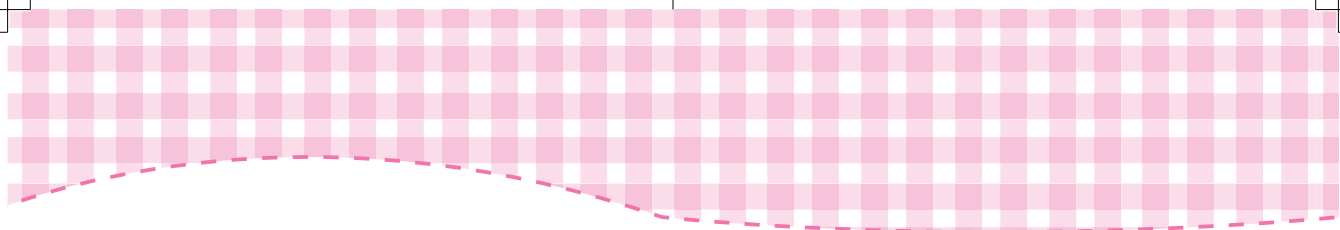
田艾米：

但如果总是去思考行为对他人的意义，会对自己行为产生过多的质疑，最终影响到下一步行动的选择，同时也会给身边的人带来很多困惑。过于敏感，是偏离常态的性格缺陷。敏感多疑的人，常常固执地产生缺乏事实根据、不合逻辑的想法和观念。因此多疑者往往人际关系紧张，容易与人产生冲突，影响自身的身心健康。所以对于过于敏感的孩子，家长要特别注意。



【儿童心理分析】

在孩子的成长过程中，都会经历从“无律”向“他律”阶段转变，由心中只有自己的想法和需要向关注他人的评价和意见转变的过程。但是由于孩子的思维能力和道德意识有限，分析和判断对错的能力缺乏，所以往往以他人的评价作为评判自己的行为标准。因此，这个时期的孩子一般都会比较在意别人的评价，一旦看到某种行为能够得到他人的赞扬，或是让老师和家长感到高兴的，那么他们就会向这种好的行为靠拢，使自己身上体现这些好的行为。一旦了解到某种行为是会被大人责备或惩罚的，那么他们就会尽量避免，更加突出“他律”的行为模式。



但是如果孩子的“他律”意识过于强烈，家长没有及时采取干预措施，那么孩子可能会形成敏感多疑的性格，变成事事遵照他人意见行事的人。

导致孩子出现敏感多疑的原因可能有：

• 自尊心过强

孩子自尊心过强，会产生极强的自卫意识，听不进任何批评意见，甚至还会将别人的善意告诫视为对自己的人身攻击。对别人的评论特别敏感，甚至会假想别人对自己的议论，越想越觉得是真的，以致陷入这个怪圈无法自拔。

• 期望过高

父母望子成龙心切，对孩子的期望过高，给孩子过大的压力。孩子在这种紧张的环境下生活、成长，对其心理造成的危害很大，使孩子总是很敏感，小心翼翼，生怕自己哪里做得不好让父母失望。对父母如此，对待别人同样如此。

• 集体排斥

由于孩子敏感多疑，心胸不够宽广，无法和谐地与同伴相处，无法很好地融入到集体中去。这种不佳心态使孩子在与他人交往的过程中，受到同伴和集体的排斥，恶性循环，其敏感多疑的心理更加重。

• 家庭环境

有的孩子因为家庭环境，例如父母离异、爱吵架等多种原因，会出现敏感多疑的心理。孩子越小越需要安全感，需要爱，尤其是单亲家庭的孩子，爱的缺失比较严重，但是孩子心理不够成熟，所以就会导致各种各样的心理问题，包括敏感多疑。

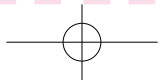
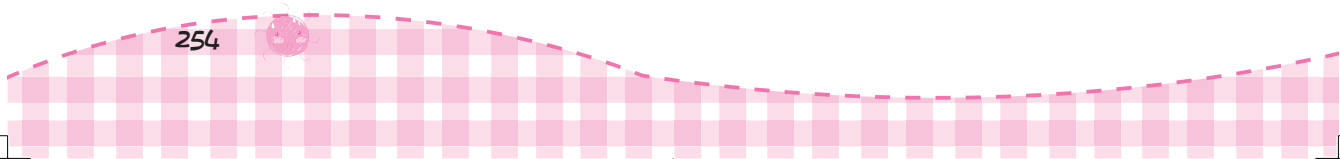


【对策升级】

对于太过于看重他人的评价、敏感多疑的孩子，父母要注意与孩子加强亲子沟通，日常生活中要做到：

• 学会豁达

“尺有所短，寸有所长”，“人无完人”，这些谚语都告诉我们没必要事事





争强好胜。让孩子明白了这个道理，学会豁达对待一切，就能快乐轻松地生活。

• 多沟通——与孩子进行心灵沟通

对于敏感的孩子，父母一定要重视与孩子多沟通，不要经常责备、打骂孩子，导致孩子的心理负担过重，造成孩子的情绪过分紧张。父母要平时多与孩子进行接触，通过谈话、游戏等形式加强与孩子的情感交流，让孩子感受父母对自己的爱，建立孩子与父母之间的信任感。

当然，这个过程是要长期进行的，只要父母真诚地去做，孩子会增加对父母的信任，进而增加对他人的信任。

• 多交往——提高孩子的认知水平

敏感多疑的孩子往往有极强的观察能力，对别人的一言一行都观察入微。但是他们的人际交往能力却极差，是非辨别能力缺乏，喜欢按照自己的臆想来判断别人的想法。

父母应该鼓励孩子多多走出去，与人交往，在交往中增加对他人的信任感，另外，鼓励孩子多学习，从书本中学习知识，提高是非辨别能力和逻辑思考能力等。总之，让孩子扩大知识面，有利于提高孩子的认知水平，消除孩子的敏感。

• 多教育——进行挫折教育

过于敏感的孩子往往极为依赖父母，意志薄弱，对挫折的承受能力很差。因此，父母在日常生活中应该对孩子进行挫折教育，让孩子承受一些小的挫折，并鼓励孩子克服挫折。

• 增强自信

家长应多培养孩子适应社会环境的各种能力，增强孩子的自信心，让孩子有资本相信“走自己的路，让别人去说吧！”增强孩子的自信心对于纠正敏感多疑是非常重要的。

孩子是不断成长的，对于他们来说，敏感可能只是阶段性的，但要是控制不好就可能影响整个人生，所以父母平时应多注意，尤其是当他们对父母的言行特别敏感时，父母一定要用真诚去打动孩子，相信孩子会走出心理敏感的误区。



被老师和大人批评了，好丢脸啊 ——正确面对师长的批评

· 挠头现象 ·

我家宝宝有次被老师批评了一顿，结果他就哭闹着表示不想去上学了！

· 问号家长 ·

我家孩子平时一被老师或父母批评，就闹情绪，我们应该怎么处理这种情况呢？

· 一句点题 ·

正确面对师长的批评！

· 误区点拨 ·

老师对孩子的批评主要是出于好心，出发点是对的，但可能语气过重或者孩子压力太大而无法承受，家长应多了解一下孩子心里的想法，适当减轻孩子的压力，防止孩子产生厌学情绪。

· 一针见血 ·

孩子和成年人一样，他们也喜欢听表扬而反感批评，但师长不可能只表扬而不批评，因此作为家长，一定要能够使孩子正确地面对师长的批评，让孩子明白师长批评的初衷。





【真实案例】

• 六一之前的一周，佳佳的幼儿园里开始排练节目。刚开始几天，佳佳每天回家还会表演一下当天学的舞蹈动作。可几天后，佳佳就再也不说了，而且妈妈一问，她的眼睛里还总是泪汪汪的。妈妈以为没什么大问题，可后来，佳佳竟然发展到不愿意去上幼儿园了，每天要去的时候都很苦恼。妈妈问她为什么不想去幼儿园，她说：我跳得不好，老师训我了。做课间操，我的动作不规范，老师批评我了。要不就是：我不听话，老师训我了。我不喜欢老师什么的，边说边流眼泪。

• 聪聪平时很自信，做什么事情都有自己的主见，但是从来不能接受老师和父母的批评，一批评就特别抵触，还会闹情绪。

• 乐乐这几天老闹情绪，不去学校，学校不好玩，去了也总是哭，从上学开始还没有过这情形，问了也不说话，就是不好玩、不去这几个字。仔细问乐乐，才说是因为前几天和小朋友闹矛盾被老师批评了。

.....



【对话专家】

知心大叔：

无论处于哪个成长阶段的孩子，大部分时间都离不开学校的教育。作为老师，对孩子的批评是在所难免的，当然不可否认的是，有些老师的批评是带有一定主观色彩的，但大部分老师的批评对孩子的出发点都是好的，都是希望孩子能够有好的表现。



田艾米：

现在的学生普遍提倡“赏识”教育，用鼓励的方式来培养孩子的自信。但我们在提倡表扬、奖励、赏识的同时，不应该忽视批评在教育中的积极作用。教育不能没有批评。当学生犯了错误时，应针对这件事，进行适当的批评，指出其错误所在。只有如此，他才能更深刻地认识自己的错误并承担相应的责任。

知心大叔：

俗话说，良药苦口，忠言逆耳。和成年人一样，孩子也喜欢听到赞扬的声音，反感被批评。有些人在遭到别人的批评后，一蹶不振，生怕再被别人讥笑，于是整天畏首畏尾、如履薄冰，以至于最后一事无成。有些人并不把别人的批评当回事儿，明知道自己是错误的，却还是为了所谓的“面子”，对别人的好言劝诫置之不理，以至于无法正确地认识自己的错误，到最后同样一事无成。

田艾米：

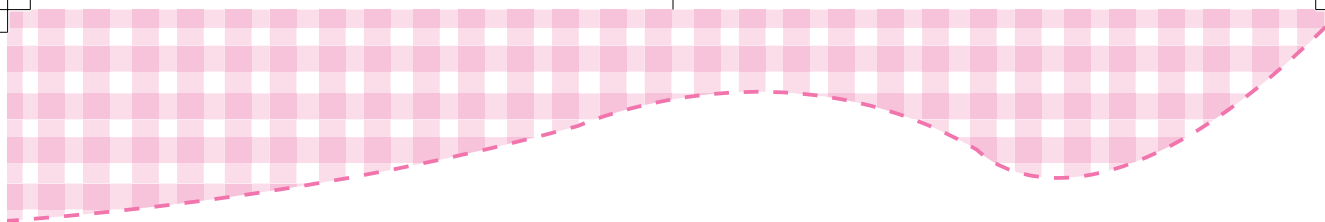
在童年时期就难以接受批评的孩子，长大后，大多也会对批评持“敬而远之”或干脆“拒之门外”等消极态度，因此，教会孩子正确面对批评，对形成其良好人格、促进其事业成功，都具有重要意义。



【儿童心理分析】

由于孩子自身知识以及处世经验缺乏，处理问题的能力太差，当孩子面临批评的时候，往往无法缓解自身的压力。当压力过大或持续时间过长时，孩子会产生诸如抑郁症、厌食症、睡眠障碍等生理或心理问题，这些将严重损害孩子的身心健康。





孩子不能接受批评，一般可能有两个方面的原因：

• 家长对孩子要求过高

家长平时对孩子要求过严、过苛，孩子怎么表现家长都不满意，批评过多、过频，使孩子觉得自己一无是处。因此，引起了孩子的反感。反感了，自然就会抗拒批评。

• 家长对孩子表扬得过多

不管孩子做得如何，家长总是把“你真好”、“你真行”、“你真棒”挂在嘴边，进行无原则的廉价的所谓“赏识”。那不是教育，而是在“哄孩子”。

• 批评方式不正确

家长或者老师如果用过激的语言批评教育孩子，或者当着很多人的面批评孩子，可能会伤害孩子脆弱的心灵，觉得很丢脸，进而产生抵触情绪，不能接受批评。



【对策升级】

要让孩子正确对待老师的批评，家长可以这样做：

• 适应并接受批评

父母应该告诉孩子，每个人都有做错事情的时候，不必对他人的批评感到大惊小怪。当孩子小的时候，应该有意识地让孩子感受到“反面”的批评。此时批评一定要语气温和，分析中肯，且以更多的表扬为前提。早早将“批评”的概念引入孩子的生活，可以帮助孩子较早适应批评。长大后，孩子就能拥有正确对待



来自他人的批评乃至非议的“平和”的心态，以及较强的承受挫折的能力。

• 树立正确面对批评的心态

家长应该树立孩子正确面对批评的心态。父母应该让孩子知道，不管孩子受到的批评有多么尖锐，都应该冷静、认真地倾听。只有在这一基础上，才能虚心接受别人的意见，才能从批评中得到帮助、得到进步。即使别人的批评并不合理，也不要对批评者反唇相讥、夸张引申等，应该以心平气和、实事求是的态度向对方做出解释。

• 分析受到批评的原因

孩子受到老师批评后，家长不能盲目地责怪或惩罚，而应该查明“病因”，“对症下药”。要跟孩子一起分析受批评的原因，鼓励孩子自己发现错误。如果家长一旦发现老师的批评有不妥之处，切不可在孩子面前指责老师，而应引导孩子正确对待老师的批评，让孩子理解，老师也难免有失误。这样，不但可以帮助孩子正确对待老师的批评，建立新型的师生关系，而且有利于提高孩子的道德水准。

• 引导孩子被批评后不气馁

当孩子受到老师批评时，家长要注意安慰孩子的失落情绪，并鼓励孩子，帮助他制定改正错误的方法，教育他“从哪儿跌倒，从哪儿爬起”，千万不要“加倍处罚”。假若在校挨批评，回家又挨打骂，会使本是一时失误或本已感到内疚的孩子手足无措，并易激起对抗情绪或干脆“破罐子破摔”。

学生受到师长的批评后在一定程度上会心里不快。因此，家长应在孩子被批评后及时做好善后工作。对孩子的长处给予肯定，不足之处要帮助其克服，让孩子轻装前进。



6

“失恋”了，不是开玩笑 ——重视早恋现象

· 挠头现象 ·

我家宝宝有天跟我说自己恋爱了，过几天又说他失恋了，他是在开玩笑吧！

· 问号家长 ·

我家宝宝年纪这么小，怎么可能恋爱呢？

· 一句点题 ·

重视早恋现象！

· 误区点拨 ·

幼儿早恋现象是青少年发育过程中的一种生理和心理上的需要，可能会对异性产生一种爱慕之心，这是很正常的事。家长应正确引导孩子，正确面对孩子的这种对异性的爱慕。

· 一针见血 ·

“早恋”是孩子对异性的一种好奇，一种向往，是完全正常、健康的，家长应该多和孩子沟通，积极倡导孩子与异性的健康交往，创造良好的成长氛围。



【真实案例】

• 晶晶今年上五年级了，平时特别听话，妈妈今日发现晶晶 QQ 聊天上和一个男同学有过分暧昧的记录，还经常约出来玩什么的，妈妈怀疑晶晶早恋了，非常担心女儿以后的学习还有身心健康，毕竟还是小孩子，不懂得社会的复杂性。

• 婷婷跟妈妈说自己喜欢上了班级的一个男同学，妈妈以为婷婷是在开玩笑，就没当真，结果过了几天妈妈发现婷婷心情特别不好，学习都无法投入，问婷婷怎么回事，婷婷说她自己失恋了，妈妈听到非常惊讶。

• 浩浩平时上课听讲特别认真，但老师发现他最近总溜号，有次老师盯着浩浩看，才发现浩浩一直盯着一个女同学看，还在课上给她传纸条。

.....



【对话专家】

知心大叔：

小学生早恋怎么办？这一个先前根本不需要考虑的问题，现今却成为我们大人最关心、也是最担心的问题。很多家长和老师自然而然也很担心，不知道如何防范和解决小学生早恋这个问题。

田艾米：

小学五、六年级正是情窦初开的时候，他们还不明白什么是爱，所谓的“早





恋”，就是他们朦胧的认为这是“爱”的一种表现。严格点，也不能说叫爱，只是“喜欢”。有的孩子传纸条还有“××，520（我爱你）”这样的内容，他们的行为只是对异性的一种倾向、一种好奇、一种向往，是完全正常的、健康的。

知心大叔：

但遇到这种情况作为家长不管不问，或是扣上早恋的帽子，都是不对的。对于这一问题，家长要认清内因。其实小孩子根本不懂什么是早恋，不过是大人把这个思想强加在了孩子的身上。新世纪的小孩子虽然接触的东西是比较前卫的，可是思想上毕竟还是孩子，家长不能以大人的眼光去看孩子的世界。他们所表现出来的仅仅是对某一个人一时间的好奇，因为他在成长，在不断的接触不同的人。

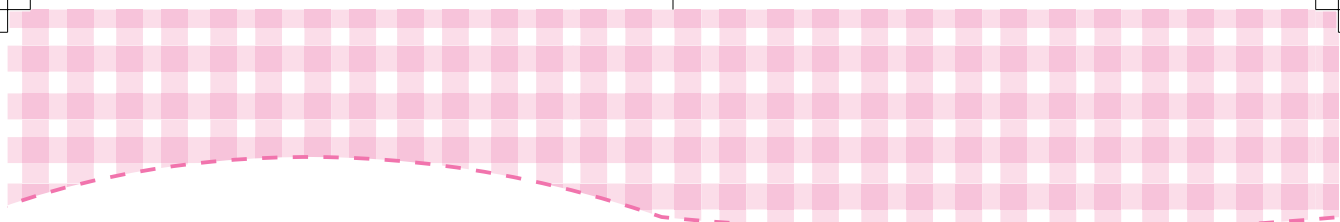
田艾米：

作为家长不能够人云亦云，而是应该和孩子做好沟通，毕竟家长是孩子最好的老师，可以教导他怎么去认识世界，为人处事。同时加强家长和孩子相处的时间，带上孩子到社会中去，用自然的环境来教育，更加有说服力。



【儿童心理分析】

对于小孩子来说，随着生理和心理的发育，以及客观环境等影响，性意识的萌芽而对异性产生特殊的情绪体验，有意识地爱慕异性，这种早恋现象是青少年发育过程中的一种生理和心理上的需要，可能会对异性产生一种爱慕之心，这是很正常的事。



但因客观因素引起的幼儿早恋，诱因是很复杂的：

· 家庭残缺的爱

很多父母长期在外打工，一年都难得同孩子见面一次，把孩子寄养在亲朋家里，幼小的心灵得不到亲情的抚慰，便产生了寻找异性同龄人发泄心事的冲动；有的年轻父母图清闲，把孩子交给祖辈教养。而隔代教育往往是溺爱有余，教育不足，许多孩子在娇惯中养成了不佳习惯；有的父母关系不和或者离异，见面就争吵，口出粗言，甚至大打出手，给小学生的身心带来极大的伤害。所以要找异性朋友来填补心灵上的痛苦。

· 网络及影视节目

由于网络的发达，孩子有时会受到一些不佳的网络及影视节目影响，模仿剧中影视人物的做法。

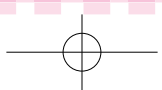
· 父母影响

很多孩子的父母都是因为家庭有第三者插足或者自己感情出轨，才导致家庭破裂。从他们的婚姻出现问题到离婚，经历了漫长的争吵、打闹过程。而这段时间，正是孩子需要家庭温暖的时候。孩子的耳濡目染，使那些尚在性朦胧中的小学生受到刺激，从而萌发性早熟。



【对策升级】

虽然很多幼儿所谓的“早恋”并不是真正意义上的早恋，他们只是在行为上的一种模仿，只是单纯的普通的情感，可能只是交往过密，家长不能过早地给他们的这种关系下定义，所以家长在发现“早恋”情况后，可以这样做：





• 温情教育

家长要细心观察孩子，一旦发现孩子表现出来了“早恋”行为要及早进行教育，不必小题大做，但也不可任其发展。由于小学生年龄小，对于这些问题他们根本就不懂，家长要对他们进行温情教育，给他们讲一些简单的感情方面的问题，说一些早恋对他们身心健康不利的道理，切不可粗暴对待，简单了事。这些孩子思维更敏捷，容易情绪波动，产生极端行为。

• 亲情教育

家长要多给孩子创造良好的生活环境，不要让孩子过多地接触大人的活动，多给他们讲解一些男女生正常交往的道理，家长多注意自己的言行举止，不要当孩子面说些不利于孩子身心健康发展的话题，建立和谐文明的家庭氛围。

• 正确接触网络

随着社会的不断进步，人们生活水平的不断提高，农村家庭也都有了电脑，电视更是家家都有，家长要引导孩子正确接触网络，不要接触那些对自己身心不健康的东西，多看一些有意义的节目和信息，更不要效仿一些不适合自己的年龄的现象。

• 鼓励正常交往

随着年级的渐渐升高，孩子们就对于男女生的交往有了一些想法，家长可以鼓励孩子多与邻居或朋友家的异性孩子正常交往，平时还可以多和孩子沟通，来共同探讨一下男女同学的正常关系，男女同学交往的看法和认识。



好没劲，活着有什么意思？ ——关注青少年抑郁和自杀问题

· 挠头现象 ·

我家宝宝时不时会冒出一句“烦死了，还不如死了呢”！

· 问号家长 ·

我家孩子还这么小，怎么会萌生这种轻生的想法呢？

· 一句点题 ·

关注青少年抑郁和自杀问题！

· 误区点拨 ·

我们常误以为抑郁症只会发生在有自我意识能力和情感丰富的成人身上，面对孩子的呆滞，甚至会觉得孩子乖乖的比较听话，当孩子说“不想活”的时候，我们也可能会认为是孩子的一句玩笑话，然而我们忽视了孩子也可能得抑郁症这样一个现实。

· 一针见血 ·

并不是只有大人才会得抑郁症，孩子同样也会。抑郁对孩子的身心发展十分有害，会使孩子心理过度敏感，对外部世界采取回避、退缩的态度，还可以造成儿童身高发育不佳。家长应多关注孩子的心理状态。





【真实案例】

• 晶晶的爸爸妈妈工作都很忙，经常出差，很少在家。5岁的晶晶从小就是跟外婆长大的。以前的晶晶活泼开朗，很喜欢笑。每当看到别的小朋友在星期天有爸爸妈妈领着到公园玩儿，晶晶就远远地出神地望着，因为她很少有这样的机会。最近一家人团聚的时候，爸爸妈妈发现晶晶变得不爱笑了，她常常一个人坐着发呆，整天不说话，好像一下子乖了许多，但这种“乖”总显得有点不对劲。因为她有时候脾气又很暴躁，甚至时不时会语出惊人：“妈妈，活着有什么意思呢？小丽说天堂里有很多小天使。”

• 小宇今年5岁半，在上幼儿园，有时候和小朋友发生争执或被欺负了，回到家就说自己不想活了，妈妈安慰了之后，觉得这么小的孩子一定是说着玩的就没放在心上，结果妈妈发现在半年内已提过三、四次。

• 鑫鑫情绪很反复，好的时候像正常人一样，有说有笑；有时说了一些他不爱听的话，就又哭又闹，表示自己不想活了；在家时不爱出门，不愿和小朋友接触，和幼儿园的小伙伴关系也不好，父母都不知道应该怎么办。

.....



【对话专家】

知心大叔：

孩子如果总说自己不想活了，就应该引起家长的注意，孩子可能是得了抑郁症。虽然很多家长总觉得自己孩子年纪小，“不想活”之类的话应该是在开玩笑，从而不放在心上。



田艾米：

这种认知是错误的，我国目前约有20%的少年儿童出现抑郁症状，其中4%为临床抑郁，即需要接受临床治疗的重症抑郁。儿童和青少年患抑郁症越来越常见，而发病的年龄也有越来越年轻的趋势。

知心大叔：

我国学龄期儿童抑郁症往往是通过与其年龄有关的各种行为问题表现出来，这使基本抑郁症状更加复杂化，故在日常生活中，其父母、学校老师常忽视了孩子的抑郁表现，而延误了病情。

田艾米：

所以家长在日常生活中应多注意孩子的心理状态，帮助纾解孩子平时的负面情绪，防止累积，并缓解孩子的压力，防止孩子不堪重负。



【儿童心理分析】

抑郁症是一种常见的心境障碍，可由各种原因引起，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，且心境低落与其处境不相称，严重者可出现自杀念头和行为。

家长要注意孩子的以下表现：

· 情绪变化

孩子突然变得情绪低落、沉默少语、有时无故哭泣、易忘事、喜独处、经常自责，对平常喜欢的活动也不再有兴趣。严重者可有自伤及自杀冲动。

· 行为变化

行为与过去判若两人。过去很听话的孩子忽然变得好顶嘴、不听话、表现易





激愤和冲动，厌学、注意力不集中、学习成绩下降，与同学的关系逐渐疏远。

• 生理变化

孩子在生理方面可表现出食欲减退，睡眠障碍，体重下降，头痛，胸闷，腹痛，乏力。

一般来说，患抑郁症的孩子主要是由于家长给的压力过高，或对孩子的期望太高，孩子无法承受家庭和学校的双重压力，就容易患抑郁症。其次，家庭环境不和谐，缺少爱和温暖，同样可以伤害孩子的弱小心灵，导致孩子发生不同程度的情绪障碍。

另外，过早寄宿也易引发抑郁症。不是所有的幼儿都适合寄宿生活。有的父母认为，内向的孩子通过上寄宿制幼儿园可以锻炼其胆大、外向的性格。这其实是误解，天性胆小、内向、拘谨的孩子尤其不适合寄宿制，因为他们更需要来自双亲的呵护。这时如果父母送他们上寄宿制幼儿园，就容易使他们产生紧张、焦虑和不安全感，进而引发抑郁症。



【对策升级】

孩子的抑郁重在预防，让孩子远离抑郁，家长要做到：

• 营造温馨家庭氛围

父母要善于检查和控制自己的情绪，坚持家庭民主，充分尊重孩子的意见，多和孩子沟通，和孩子一起吃饭，饭后的散步、短途旅行等都是增进亲子关系不错的方法。为孩子创造一个亲密、融洽、温馨的家庭氛围，让孩子体会到家里的温暖感和安全感。



• 期望不要过高

家长不要过于严厉地管教孩子，让孩子对自己的生活拥有一定的决定权和选择权。不要对孩子的期望值太高，不给孩子太大的压力，同时也不纵容孩子。

• 鼓励孩子多交往

父母应鼓励孩子多走出去，与人交往，引导孩子与他人融洽相处，培养孩子广泛的兴趣爱好和乐观宽容的性格，用友情温暖孩子。

• 培养抗压能力

父母应多善于发掘孩子的长处并恰当地给予表扬和鼓励，对孩子进行适当的挫折教育，锻炼孩子的抗压能力。教育孩子学会忍耐和随遇而安，在困境中寻找精神寄托，如参加运动、游戏、聊天等。

• 调节不佳情绪

如果孩子已经出现抑郁症状，这时父母要适时地积极暗示孩子，教导孩子合理调节情绪，防止认知偏差的继续扩大；寻找一些可以调动孩子积极情绪的事情，来抵消消极的情绪；教导孩子学会适当的发泄自己的负面情绪，比如：倾诉、哭泣、写日记、运动等，把不愉快的情绪释放出来，使心情平静；多关注孩子，让孩子感觉到生活的美好和温暖。另外，在症状严重的时候找心理专家咨询，予以积极的治疗。

父母要多关心孩子、理解孩子、开导孩子，与孩子平等相处，让孩子可以尽情倾吐心中的不满和郁积。

